

Rezept Mango-Chili-Spieße mit Brokkoli-Paprika-Apfel-Salat



Zutaten für 4 Personen:

Ihr benötigt für die Spieße:	Ihr benötigt für den Salat:
800g Hähnchenbrustfilet	1 Brokkoli-Kopf
2 Mangos	2 Äpfel
2 Chilischoten	1 Paprika
1 Zwiebel	6 EL Olivenöl
½ Zitrone	1 EL Essig
½ Bund Petersilie	1TL braunen Zucker
3 EL Worcestersauce	½ Zitrone
4 EL Weißwein	½ Bund Petersilie
2 EL Honig	1TL Senf
Salz, Pfeffer	Salz, Pfeffer, Schnittlauch
Honigtomaten	zum Bestreuen:
	2EL Sonnenblumenkerne oder Pinienkerne

Zuerst die Mangos schälen, das Fruchtfleisch am Kern herunter schneiden und mit einem Pürierstab in einer großen Schüssel pürieren.

Die Chilischoten der Länge nach halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Anschließend die Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und diese zusammen mit den Chilis zu dem Mangopüree geben.

Nun die Petersilie waschen und fein hacken und zusammen mit dem Saft der halben Zitrone, der Worcestersauce, dem Wein, Honig und Gewürzen in eine Schüssel geben.

Anschließend alle Zutaten gut miteinander vermengen und abschmecken.

Das Hähnchenbrustfilet mit einem Küchentuch trocken tupfen, in große Würfel schneiden und über Nacht in der Marinade abgedeckt durchziehen lassen.

Am nächsten Tag zwei Honigtomaten zusammen mit etwa drei der Hähnchenstücke auf einen Grillspieß stecken.

Spieße ca. 15min auf den Grill legen.

Für den Brokkoli-Paprika-Apfel-Salat die Äpfel und eine Paprikaschote waschen, entkernen und vierteln. Einen Brokkoli-Kopf waschen und die Röschen vom Strunk entfernen.

Alle Zutaten mit einer Küchenmaschine oder einem Messer (je nach Geschmack gröber oder feiner) zerkleinern.

Aus den übrigen Zutaten die Salatsoße zubereiten, abschmecken und mit dem Salat vermengen. Kurz vor dem servieren den Salat mit Sonnenblumen- oder Pinienkernen bestreuen.

Wir wünschen Guten Appetit!

