

ASIATISCHER GEFLÜGELSALAT

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Zutaten:

- 200 g Hühnerfleisch/Putenbrust, gekocht oder gebraten
- 1 EL Mandeln, in Stifte geschnitten
- 1/2 rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 2–3 Scheiben Dosen-Ananas in feinen Streifen
- 1 EL Rosinen
- 2 Stangen Frühlingszwiebeln in Scheiben
- 100–150 g frische Sojabohnekeimlinge
- 80 g eingeweichte Glasnudeln
- 1 Zweig frischer Koriander, fein gehackt
- 200–300 g Shiitake Pilze in Scheiben

Für die Sauce (alle Zutaten verrühren):

- 1/2 Tasse Essig
- 1/4 Tasse Öl
- 1/2 EL Curry
- 1/4 EL edelsüßer Paprika
- 1 EL Zucker
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 EL Sojasauce
- 2–3 EL Ananassaft (aus der Dose)

Glasnudeln im lauwarmen Wasser einweichen. Die Shiitakepilze 5–10 Minuten anbraten. Das Huhn oder die Pute in mundgerechte Streifen schneiden. Die Pilze, Geflügelstreifen, Glasnudeln, Ananasstreifen, Rosinen, Mandeln und das Gemüse mit der Sauce gut vermischen und mit dem Koriander bestreuen.



Tipp:

Ersatzweise kann man das Geflügel durch Garnelen oder Krabben ersetzen oder den Salat als rein vegetarische Variante servieren. Als kleine Abwandlung verleiht etwas klein gehackte Ingwerwurzel eine würzig frische Note. Dieser Salat lässt sich gut vorbereiten und kann 1–2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.