

Geflügel-Reis-Salat mit Curry-Mayonnaise

Zutaten

Salz
150 g Reis
Saft einer Zitrone
Pfeffer
375 g Hähnchenbrustfilet
20 g Butter
580 g Ananasscheiben (1 Dose)
415 g Kidneybohnen (1 Dose)
250 g Stangensellerie
125 g frische Sojasprossen
6 Stiele Zitronenmelisse
150 g Mayonnaise
2-3 EL Joghurt
1-2 EL Curry
Zucker

Zubereitung

Reis nach Anweisung kochen, abtropfen und mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer mischen.

Hähnchenbrust salzen und pfeffern und in der Butter ausbraten. Abkühlen lassen und in sehr feien Streifen schneiden.

Ananas abgießen (Saft auffangen) und in Stücke schneiden. Bohnen abtropfen und abspülen. Stangensellerie in feine Streifen schneiden. Sojasprossen waschen und abtropfen lassen.

Die Melisse waschen und bis auf einen Rest als Garnitur fein hacken.

Alle Zutaten in einer Schüssel mischen.

Aus der Mayonnaise und ca. 5 EL Ananassaft, dem Joghurt ein Dressing anrühren. Curry dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing unter den Salat mischen und durchziehen lassen.