

Fruchtiger Reissalat mit Poulet

**Der perfekte Mix für einen fruchtigen Reissalat:
Zarter Langkornreis, würziger Curry, getrocknete Mango und Banane
sorgen für einen exotischen Geschmack.**

Zutaten

Marinade

200g Pouletfilet
2 EL Öl
1 EL Curry
½ TL Kurkuma
½ Zitrone, nur Saft
Chiliflocken
Salz

Reissalat

250g Reis
6–7 dl Bouillon
50g getrocknete Mango,
klein gehackt

Dressing

180g Joghurt
2 EL Mayonnaise
1 EL Curry
1 Zitrone, abgerieben
1 EL Zitronensaft
2 EL Kräuter, gehackt
Salz, Pfeffer

25g Macadamianüsse
1 kl. Banane

Zubereitung

Etwa 35 Minuten + 4 Stunden marinieren

- 1** Pouletfilet in Würfel schneiden. Öl mit den Gewürzen verrühren, mit dem Poulet vermengen und mindestens 4 Stunden marinieren.
- 2** Den Reis in einer Pfanne mit der Bouillon und der Mango verrühren und aufkochen und nach Packungsanleitung köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist und der Reis weich ist. Pfanne vom Herd nehmen und abgedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
- 3** Alle Zutaten für das Dressing vermischen, abschmecken und den Reis untermischen.
- 4** Die Pouletwürfel in wenig Öl bei mittlerer Hitze leicht braun anbraten und unter den Reissalat mischen. Vor dem Servieren Banane in Scheiben schneiden und mit den Macadamianüssen vorsichtig unter den Salat geben.

Tipp

Basmati- oder Jasminreis verwenden.

