



FRUCHTIGER REISSALAT

REIS | SALAT | 45-60 MIN | OHNE EINSCHRÄNKUNG



Zutaten (Für 4 Personen)

500 g Müller's Mühle Basmatireis
250 g Kirschtomaten
1 Salatgurke
1 reife Mango
1 Papaya
400 g Hähnchenbrustfilet
1 EL Pflanzenöl
Salz
1 TL Currypaste

Produktempfehlungen



**BASMATIREIS
(BEUTEL)**



**LANGKORNREIS
(FALTSCHACHTEL)**

Für die Vinaigrette:

1 TL Senfkörner
2 EL Pflanzenöl
2-3 EL heller Balsamicoessig
1-2 TL mittelscharfer Senf
1 TL Mango-Chutney
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitungen

Reis nach Packungsanweisung zubereiten und abkühlen lassen. Tomaten waschen und halbieren. Gurke, Mango und Papaya schälen.

Mangofruchtfleisch in Spalten vom Stein schneiden. Papaya halbieren, Kerne entfernen, mit Mango und Gurke in Würfel schneiden.

Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Öl, Salz und Currypaste verrühren und mit der Hähnchenbrust vermischen.

Für die Vinaigrette Senfkörner in einer beschichteten Pfanne rösten und abkühlen lassen. Öl, Essig, Senf und Mango-Chutney verrühren, Senfkörner zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Reis, Tomaten, Gurke, Mango und Papaya mit dem Dressing vermischen und auf einer großen Platte anrichten.

Hähnchenbruststreifen auf einer Grillschale auf dem Grill zubereiten, auf den Salat geben und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten