

Papaya-Salat mit Hähnchen und Chili

Zutaten für 4 Personen:

300 g Hähnchenbrustfilet
2 Knoblauchzehen, gepresst
1 EL Kartoffelstärke
3 EL Sojasauce
1 EL Ingwer gerieben
Salz

2-3 große, reife Papaya, gewürfelt
3 kleine rote Chili
½ Bund Koriander, gehackt
2 Lauchzwiebeln
80 g gesalzene Erdnüsse
5 EL süße Chilisaucе
8 EL Sushi Essig
Salz

Zubereitung

Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Den Ingwer schälen, fein reiben, mit der Kartoffelstärke, der Sojasauce und etwas Salz vermischen. Die Knoblauchzehen schälen, fein schneiden, dazugeben und alles gut verrühren. Die Hähnchenwürfel in der Marinade wenden und 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend in einer Pfanne in heißem Öl anbraten und erkalten lassen.

Die Papayas schälen, entkernen und würfeln. Die Chilischoten ebenfalls entkernen und fein hacken. Den Koriander hacken, die Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Die Erdnüsse grob hacken.

Die Chilisaucе mit Essig und Salz zu einem Dressing verrühren. Die vorbereiteten Zutaten mit dem Hähnchenfleisch und dem Dressing mischen und anrichten.

Gnocchisalat mit weißen Bohnen und Gorgonzola-Chili-Sauce

Zutaten für 2 Personen:

250 g Gnocchi aus dem Kühlregal

Salz

100 g Fenchelsalami

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

1 kleine Dose weiße Bohnen

1 TL Rosmarin

1 EL Gorgonzola

2 EL Milch

3 EL Obstessig

2 EL Olivenöl

3 EL süße Chilisauce

Zubereitung:

Gnocchi nach Packungsangabe in Salzwasser garen. Die Salami fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Salami, Zwiebel und Knoblauch darin anbraten.

Die Bohnen durch ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und in die Pfanne geben. Rosmarin dazugeben und die Bohnen erhitzen. Bohnen und Gnocchi in einer Schüssel vermengen.

Gorgonzola, Milch, Essig, Olivenöl und Chilisauce zu einem Dressing rühren. Über die Gnocchi geben und gut vermengen. Der Salat schmeckt kalt und lauwarm.