



SCHLOSS WARNSDORF

PRIVATKLINIK

Möhren - Ingwersalat

Teriyaki – Hähnchenpfanne mit Pak Choi und Kokosreis

Mango - Joghurt

Menü mit insgesamt ca. 300Kcal/ Person

Salat:

80g Möhre, geschält
Limette, Abrieb und Saft
Ingwer
Sesamöl
Garam Masala (oder Currypulver), Kreuzkümmel, je eine Messerspitze
Koriander, ein paar Blätter

Möhre und Ingwer mit der Reibe raspeln und vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Limettenabrieb, Saft und Gewürzen mischen. Zum Schluss etwas Sesamöl dazu geben. Der Salat erhält dadurch etwas Glanz und die fettlöslichen Vitamine werden besser aufgenommen. Vor dem Servieren noch etwas ziehen lassen.

Hähnchenbrust:

1 kleiner Pak Choi	1 Knoblauchzehe
50 g Paprika, bunt	Ingwer
1 Frühlingszwiebel	30ml Sojasauce
100 g Hähnchenbrust ohne Haut	1 TL Honig
20 g Basmatireis, 20 ml Gemüsebrühe, 20ml Kokosmilch	

Den Reis mit der Gemüsebrühe und der Kokosmilch in einem Topf zum Köcheln bringen, leicht gesalzen, garen. Dauert ca. 20 Minuten.

Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden. Gemüse in mundgerechte Stücke vorbereiten.

Für die Sauce Knoblauch und Ingwer reiben und mit Sojasauce und Honig verrühren.

Zwischenzeitlich Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten. Im Ofen bei ca. 70° warmhalten. Die Pfanne mit dem Bratenansatz wieder erhitzen und das kleingeschnittene Gemüse ebenfalls anbraten. Angerührte Teriyakisauce dazugießen und 3-4 min köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Hähnchenbruststreifen dazugeben, kurz ziehen lassen und mit dem aufgelockerten Kokosreis auf dem Teller anrichten.

Mangojoghurt:

100 g Magermilchjoghurt, (Natur 1,5% Fett) oder 50 g Vollmilchjoghurt
50 g Mangowürfel, etwas Limettensaft

Joghurt glattrühren. Mangowürfel mit Limettensaft fein würfeln und mit Joghurt geschichtet anrichten. Mit ein paar Kokosraspeln garnieren