

4. Anti-Chaos-Bowl

Grundzutaten

1 EL Apfelsaft
1 TL heller Essig
3 EL Öl

Nährwertangaben (pro Portion): ca. 415 Kcal

Variablen

Frisch

50 g Spinat
1 Salatgurke
100 g reife Mango
1 Zwiebel
Ingwer
1 Kästchen Kresse

Gewürze

Salz und Pfeffer

Optional

50 g Schafskäse



1.

Spinatblätter abwaschen und trocken schütteln. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Gurke in dünne Scheiben schneiden. Mango schälen und Kern entfernen. Das Fruchtfleisch in Würfel oder Spalten schneiden.

3.

Ingwer schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Mit Essig, Öl, Sojasoße, Saft, Salz und Pfeffer zu einem Dressing mixen und über den Salat träufeln.

2.

Spinatblätter, Frühlingszwiebeln und Gurkenscheiben auf einem Teller anrichten. Das Hähnchenbrustfilet mit etwas Öl in einer Pfanne goldbraun anbraten. Die Filetstücke auf dem Salat verteilen.

4.

Die Kresse vom Beet schneiden. Kresse über den Salat streuen.