



Reissalat mit Curry zum Grillen

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🕒 25min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	400 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Currypulver	2 TL
Langkornreis	300 g
Gemüsebrühe	1.5 L
Stangensellerie	0.5 St.
Dill, frisch	10 g
Mandarinen aus der Dose	300 g
Crème fraîche	200 g
Mayonnaise	4 EL
Olivenöl	3 EL
Balsamicoessig, hell	3 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Monsieur Cuisine

1. Hähnchen waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Curry würzen. Hähnchen in den tiefen Dampfgaraufsatz legen. Reis in den Kocheinsatz geben, in den Mixbehälter einsetzen und Gemüsebrühe darübergießen. Dampfgaraufsatz mit Deckel aufsetzen, verschließen und 15 Min./Dampfgarstufe dämpfen.
2. Inzwischen Stangensellerie waschen, unschöne Enden entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Selleriegrün ebenfalls hacken. Dill waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. Mandarinen in ein Sieb abgießen, dabei Saft auffangen.
3. Dampfgaraufsatz abnehmen und Hähnchen auf ein Brett legen. Mit zwei Gabeln Hähnchen grob zerzupfen. Kocheinsatz mit dem Spatel aus dem Mixbehälter nehmen. Mixbehälter reinigen.
4. In den Mixbehälter Crème fraîche, Dill, Mayonnaise, Olivenöl, Essig und 3 EL Mandarinentaft geben. Salz, Pfeffer und 2 TL Curry zugeben, 10 Sek./Stufe 4 verrühren.
5. In einer Schüssel Reis mit gezupftem Hähnchen, Mandarinen, Stangensellerie und Dressing vorsichtig vermengen. Reissalat abschmecken und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dieses Salat schmeckt sehr gut als Beilage zum Grillen, aber auch mit etwas Baguette zum Abendessen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	772 kcal
Kohlenhydrate	79 g
Eiweiß	28 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	36 g