



Mango- Hähnchen-Spieße

mit Bulgur-Erdnuss-Salat

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

Für die Spieße:

- 600 g Hähnchenbrustfilet
- 1 rote Chilischote
- 1 Limette, 2 EL Sojasoße
- 120 ml Orangensaft
- 6 EL Erdnussöl
- 1 TL Kreuzkümmel
- 2 Prisen Salz, 300 g Mango

Für den Bulgur-Salat:

- 250 g Bulgur
- 1 TL Gemüsebrühe
- 2 Schalotten
- 1 rote Paprika,
- 1 gelbe Paprika
- 2 große Rispentomaten
- 60 g ungesalzene Erdnüsse
- 3 Stiele Minze, 3 Stiele Petersilie
- 1 TL Senf, 1 Prise Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Hähnchenbrustfilets unter fließendem Wasser abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in grobe Würfel schneiden. Chilischote waschen, Samen entfernen und fein hacken.
2. Limette halbieren und den Saft auspressen. Die Hälfte vom Limettensaft mit der Sojasoße, 60 ml Orangensaft, 3 EL Erdnussöl, ½ TL Kreuzkümmel und 1 Prise Salz verrühren.
3. Hähnchenwürfel mit der Marinade vermischen und 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Mango schälen und das Fruchtfleisch in ebenso große Würfel schneiden.
4. Bulgur nach Packungsanleitung mit der Gemüsebrühe in einem Topf zubereiten. Schalotten pellen und fein hacken.
5. Paprika waschen, Stiele und Kernege-

häuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen, Strunk entfernen und würfeln.

5. Erdnüsse ohne Zugabe von Öl in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten. Minze und Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken.

6. Aus 3 EL Erdnussöl, 60 ml Orangensaft, dem restlichen Limettensaft und Senf ein Dressing anrühren. Mit Salz, Kreuzkümmel und Pfeffer abschmecken.

7. Bulgur mit Gemüse, Kräutern, Erdnüssen und dem Dressing vermischen und bis zum Servieren ziehen lassen.

8. Grill aufheizen. Marinierte Hähnchenwürfel und Mangowürfel abwechselnd auf Grillspieße stecken und von jeder Seite 3–4 Minuten grillen. Mit dem Bulgur-Erdnuss-Salat servieren.