



Lauwarmer Karottensalat mit Ananas, Kokos und Hähnchenbrust

Zubereitung:

Die Hähnchenbrust salzen und von beiden Seiten scharf in Öl anbraten. Dann Pfeffer und 1 TL Curry in die Pfanne geben und die Hähnchenbrüste damit aromatisieren. Anschließend auf einem Gitter im Ofen bei 130 °C ca. 12 Minuten garen.

Petersilie fein hacken. Currypulver und Ingwer in wenig Öl in der Pfanne kurz anschwitzen. Mit Orangensaft ablöschen und 2 Minuten köcheln lassen.

GARTENFRISCH Jung Ananas-Würfel gegebenenfalls klein schneiden. GARTENFRISCH Jung Karottenspaghetti und Ananas hinzugeben und einmal kurz aufkochen lassen. In eine Schüssel geben, mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Kokosraspeln und Petersilie hinzugeben und sofort servieren.

Guten Appetit!

Zutaten für 4 Personen:

1	GARTENFRISCH Jung „Karottenspaghetti“
1	GARTENFRISCH Jung „Ananas-Würfel“
4	Hähnchenbrustfilets
100 ml	Orangensaft
1 EL	Currypulver
1 EL	Honig
1 EL	gehackter Ingwer
	Saft von 1/2 Zitrone
	Petersilie
2 TL	Kokosraspeln
	Salz, Pfeffer, Öl