



## Feldsalat mit Mango-Dressing & Hähnchen

Schritte: 10

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Zutaten

4 Portionen

---

|        |                         |      |               |
|--------|-------------------------|------|---------------|
| 150 g  | Feldsalat               | 2    | Mangos        |
| 4      | Hähnchenbrustfilets     | 2 EL | Pinienkerne   |
| 1 TL   | Senf                    | 1 EL | Honig         |
| 100 ml | Apfel- oder Orangensaft | 1 EL | Essig         |
| 150 ml | Öl                      |      | Salz, Pfeffer |

### Zubereitung

#### Zubereitung

1. Den Lachs auf Gräten prüfen und ggf. entfernen. Danach gut abwaschen und trocken tupfen.
2. Zitrone reiben und den Abrieb mit den anderen Zutaten, bis auf die Orange, kurz mixen und die Beize auf den Lachs verteilen.
3. Die Orangen in Scheiben schneiden und auf den Lachs legen.
4. Die Lachsseiten mit der Beize in Folie einwickeln und im Kühlschrank für ca. 5 Stunden ziehen lassen.
5. Danach die Haut vom Lachs entfernen und in dünnen Tranchen aufschneiden.

**Als Vorspeise empfehlen wir Feldsalat dazu.**

**Als Hauptspeise eignet sich Kartoffelpuffer gut als Beilage.**