



# Kochclub Pot-au-Feu

## Exotischer Fruchtsalat

mit Mango, Avocado und Peperoncino

(für heute ohne Pouletstreifen)

### Zutaten:

als Vorspeise für 4 Personen

- 2 Pouletbrüstchen
- 1 Limette
- 1 EL Maisstärke
- 2 EL Sojasauce
- 1 Rote Zwiebel
- 1 Peperoncino
- 1 reife, nicht zu weiche Avocado
- 1 reife, nicht zu weiche Mango
- ½ Salatgurke
- ½ Bund Schnittlauch
- ½ Bund Peterli
- 4 EL Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer



### Zubereitung:

1. Pouletbrüstchen in 1cm dicke Streifen schneiden. Limettenschale fein abreiben, Limette auspressen und Saft beiseite stellen.  
Maisstärke, Sojasauce und Limettenschale in einem tiefen Teller mischen. Fleisch einlegen und ca. 15 Minuten marinieren.
2. Zwiebel in feine Schnitze, Peperoncino in feine Ringe schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fleisch aus der Schale lösen. Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden. Avocado- und Mangofruchtfleisch in Würfel schneiden. Gurke längs halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Peterli und Schnittlauch hacken.
3. Die Hälfte des Öls erhitzen. Fleisch rundum bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten braten. Etwas abkühlen lassen.
4. Restliches Öl mit dem Limettensaft mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und vorsichtig mit dem Fruchtsalat mischen.