

Hähnchenbrust-Aufschnitt mit Papaya-Salsa

Zutaten (für 2 Personen):

- 400 g reife Papaya
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 0,5 rote Peperoni
- 1 Stiel Minze
- 4 Stiele Petersilie
- 2 EL Limettensaft
- 1 TL flüssiger Honig
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 2 EL Walnussöl
- alternativ: natives Olivenöl extra
- 150 g (in Scheiben) Hähnchenbrustaufschnitt
- 15 g Pistazienkerne

Papaya halbieren, die Kerne mit einem Löffel entfernen und die Hälften schälen. Das Fruchtfleisch in etwa 0,5 cm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Paprika und Peperoni längs halbieren, putzen, waschen und ebenfalls klein würfeln.

Minze und Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Jeweils einige Blätter zum Garnieren beiseite legen, den Rest fein hacken.

Limettensaft mit Honig, Salz, Pfeffer und Öl in einer Schüssel verrühren. Papaya, Zwiebel, Paprika, Peperoni und gehackte Minze und Petersilie dazugeben und alles vorsichtig mischen.

Zum Servieren den Hähnchenaufschnitt locker auf Teller verteilen und die Salsa darübergerben. Die Pistazienkerne grob hacken und daraufstreuen. Zuletzt alles noch mit den beiseite gelegten Minze- und Petersilienblättern garnieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen