

Zucchini Rezepte

Zuccinissalat mit Sesam

Gattung: Salat

500 g	Zucchini				-fein gehackt
125 ml	Hühnerfond		1/2		Bd. Basilikum
	-aus dem Glas		3		St Hähnchenbrustfilets
	Salz				-300g
	Zitronenpfeffer		6	Essl.	Öl
1	St Limette		1		St Mango
	-ausgepresst				-reif, klein, 300g
1	St Estragon		3	Essl.	Balsamico - Essig
	-frischer Zweig,		2	Essl.	Sesamsamen

Zucchini putzen und waschen, würfeln. Fond aufkochen, Zucchini darin 2 Minuten köcheln. Mit Salz, Zitronenpfeffer, Limettensaft (1 El), Estragon und Basilikum würzen.

Hähnchenfilets salzen und pfeffern, mit etwas Limettensaft einreiben. Etwas Öl (2 El.) in einer Pfanne erhitzen, die Filets darin beidseitig etwa 5 Minuten braten.

Mango schälen, das Fruchtfleisch in Scheiben um den Stein herum ablösen.

Essig mit Salz, Pfeffer, Limettenschale und dem übrigen Öl verrühren. Sesam in einer trockenen Pfanne anrösten, unter die Sauce mischen.

Filets in Scheiben, mit Mango, Zucchini, Sauce und Basilikum anrichten.