

Blattsalat mit Wachtelbrust



Zutaten (4 Portionen)

4 Wachtelbrüste	1 EL Butter
15 Kirschtomaten	3 EL Sherry-Essig
100 g Sojasprossen	6 EL Gemüsebrühe
300 g Mangofruchtfleisch	6 EL Pflanzenöl
200 g Blattsalat (z. B. Rucola oder Friséesalat)	1 Bund Kerbel
	Salz und schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Die Wachtelbrüste waschen, trocknen und mit Salz und Pfeffer einreiben. Dann 2 EL Öl mit 1 EL Essig verrühren und die Wachtelbrüste 15 Minuten darin marinieren.
2. Den Blattsalat zerkleinern und auf den Tellern anrichten. Die Kirschtomaten waschen und halbieren, die Sojasprossen abwaschen und abtropfen lassen. Das Mangofruchtfleisch in Spalten schneiden. Den Kerbel waschen und trocknen, und die Blätter von den Stielen zupfen. Mango, Tomaten, Sprossen und Kerbel auf den Salat verteilen.
3. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten ca. 2–3 Minuten braten.
4. Das restliche Öl mit der Brühe und 2 EL Essig verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und über den Salat geben. Das Fleisch in Scheiben schneiden und darauf anrichten.