

Karibischer Ananas-Hühnchen-Salat



Zutaten:

500 g kleine, reife Rispfen- oder Cherry-Tomaten
1 reife Ananas
500 g Hühnchenbrustfilet oder Putenbrust
1 kleines Vollkornbaguette oder Ciabatta (ca. 400 g)
4 Knoblauchzehen gehackt
3 Zweige Rosmarin
1 EL Zucker
Olivenöl
Frisches Basilikum 40gr.
Pfeffer, Salz
1 Becher Schmand
1 Zitrone
2 EL Curry Pulver

Zubereitung:

Das Fruchtfleisch der Ananas in kleine Stücke würfeln, die Tomaten vierteln. Mit Olivenöl (ca. 40 ml) und 1 EL Zucker vermengen, salzen und pfeffern, 30 min. ziehen lassen. Das Hühnchenfilet in ca. 3 cm große Stücke zerschneiden, ungewürzt (!) mit dem Knoblauch und den Rosmarinzweigen in Olivenöl scharf anbraten, am besten in einer unbeschichteten Edelstahlpfanne.

Erst nach dem Braten pfeffern und salzen. Rosmarin und Knoblauch sollten anschließend nicht mehr für den Salat verwendet werden. Das Brot direkt vor dem Servieren ebenfalls würfeln und gesalzen in einer beschichteten Pfanne mit wenig Olivenöl knusprig braten.

Aus Zitronensaft, Schmand & Currypulver machen wir eine tolles Dressing.

Alles in einer großen Schüssel vermengen und mit reichlich klein geschnittenem Basilikum garnieren.