



## Hähnchenbrust im Kokosmantel auf Pflücksalat mit Orangenfilets

### Zutaten für 4 Personen

4 Hähnchenbrustfilet ohne Haut (à 120 g )  
1 Vanilleschote  
1 TL gemahlener Ingwer  
1 ½ EL Mehl  
2 Eier  
3 EL Kokosraspel  
2 EL Olivenöl  
Pflücksalat (= 1 Radicchio, 1 Eichblattsalat, 30 g Feldsalat)  
Orangenfilets von 1 Orange  
4 EL Obstessig  
3 EL Olivenöl  
1 EL Honig  
Saft von 1 Orange  
Zesten einer unbehandelten Orange  
1 Chilischote in Ringe geschnitten  
Vanillesalz

Hähnchenbrust ohne Haut in Medaillons zerteilen, Mark aus der Vanilleschote streifen, Medaillons damit einstreichen, mit Ingwerpulver würzen, wenig salzen, mehlieren, durch das aufgeschlagene Ei ziehen, in Kokosraspel wenden, in heißem Olivenöl mit wenig Hitze beidseitig goldgelb ausbraten.

Pflücksalat (Radicchio, Eichblattsalat, Feldsalat) zerpfücken, säubern, als schönes Bukett in tiefem Teller anrichten, mit Medaillons belegen, Orangenfilets rundum mit anlegen. Honig mit Obstessig, Orangensaft, Olivenöl, Vanillesalz, Chiliringen und Orangenzesten gut verrühren, Marinade über den Salat verteilen.

**Zubereitungszeit ca. 35 Minuten**

**Dieses Gericht ist lactosefrei.**

419 kcal – 25 g Fett - 36 g Eiweiß – 13 g Kohlenhydrate – 1 BE