



Vegane Filets mit Mangosalat

Zubereitung

1. Orangen- und Limettensaft aufkochen und um die Hälfte einkochen (reduzieren). Inzwischen Chilischote waschen, längs einschneiden. Kerne entfernen. Chilischote in sehr feine Röllchen schneiden. Mit den eingekochten Säften, Honig und 6 Esslöffeln Olivenöl verrühren. Mit Salz abschmecken.
2. Mango schälen. Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in feine Würfel schneiden. Avocados halbieren. Kern herauslösen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Alles vorsichtig unter das Dressing heben.
3. Vegane Filets mit 1 Esslöffel Olivenöl einreiben und auf dem heißen Grill oder in einer Grillpfanne 5 Minuten von beiden Seiten grillen.
4. Inzwischen Koriander- und Minzblättchen von den Stielen zupfen. Grob hacken und Salat damit bestreuen. Salat und Filets anrichten.

Zubereitungszeit

ca. 30 Minuten

Zutaten

Für 4 Personen

- 200 ml Orangensaft
- 100 ml Limettensaft
- 1 Chilischote
- 2-3 EL Honig
- 7 EL Olivenöl
- Salz
- 1 große, reife Mango
- 2 reife Avocados
- 2 Packungen Veganes Mühlen Filet Typ Hähnchen
- 1 Bund Koriander
- ½ Bund Minze

Nährwerte pro Portion

Brennwert: 2.008 kJ | 480 kcal

Eiweiß: 16 g

Fett: 34 g

Kohlenhydrate: 27 g