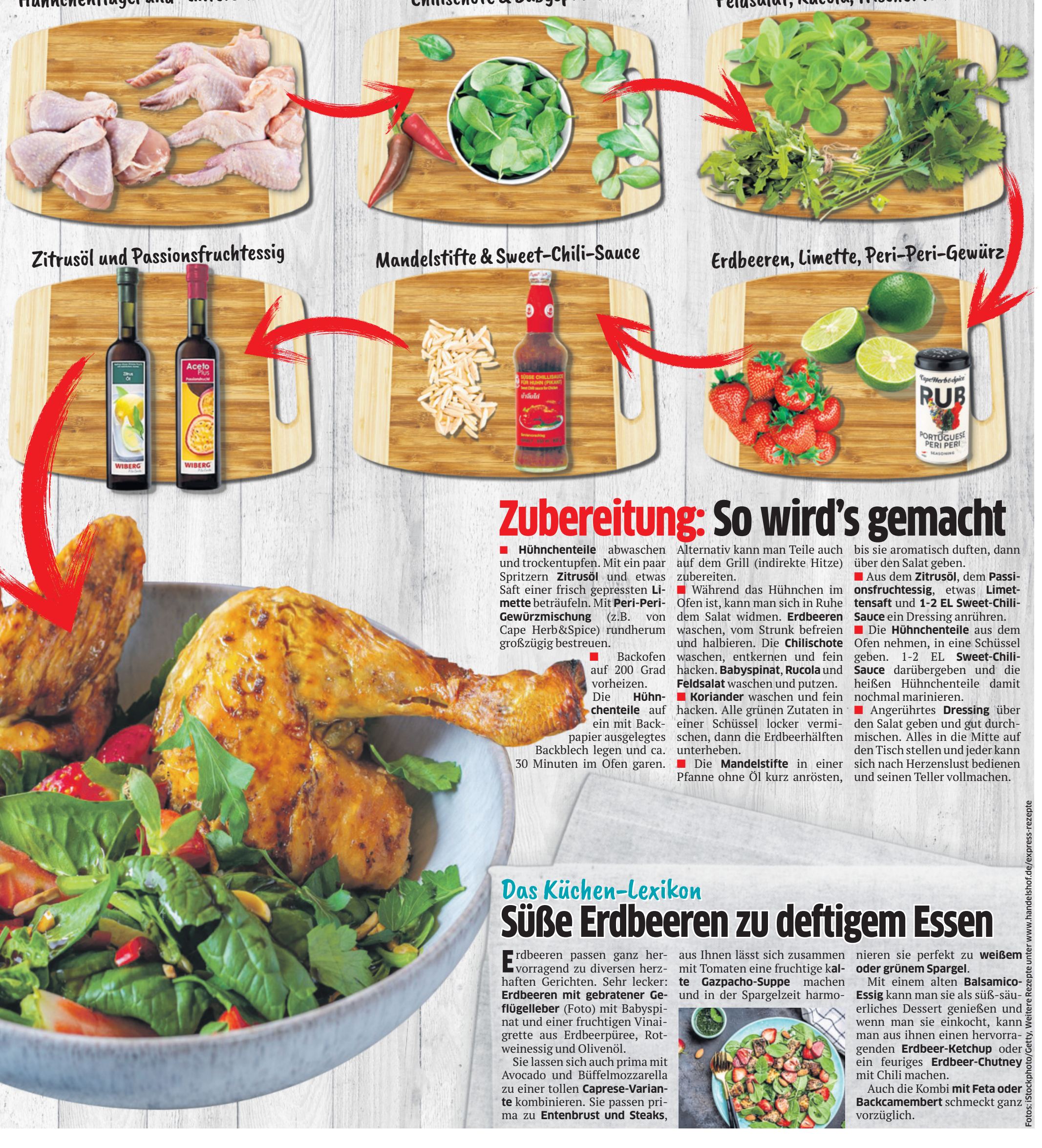
Erdbeer-Chili-Salat mit Spicy Chicken

Präsentiert von:
Handelshof
Der Frische-Profi
Genuss
Rezept der Woche

Erdbeeren mit Sahne sind ein Gedicht, aber die roten Sommerfrüchte muss man nicht zwangsläufig nur süß genießen. Wir kombinieren sie hier mal richtig herzhaft, in einem leicht feurigen Salat mit Asia-Touch und leckeren Hühnerflügeln und -keulen mit Peri-Peri-Gewürzen aus Portugal und Afrika. Ein echter Seelentröster nach den turbulenten Tagen der vergangenen Woche. Und ein leichter Genuss für schwüle Tage, der im Handumdrehen gemacht ist und einfach in die Mitte auf den Tisch gestellt wird, wo sich jeder bedient.

Zutaten **Portionen: 4**

Je 4	Hühnchenflügel und Hühnerunterschenkel
Je 300 g	Babyspinat und Erdbeeren
Je 1 Bund	Rucola und Koriander
100 g	Feldsalat
1	Limette und 1 rote Chilischote
4 EL	Mandelstifte
Etwas	Peri-Peri-Gewürz und Sweet Chilisauce
Je 4 EL	Zitrusöl und Passionsfruchtessig



Zubereitung: So wird's gemacht

■ **Hühnchenteile** abwaschen und trockentupfen. Mit ein paar Spritzern **Zitrusöl** und etwas Saft einer frisch gepressten **Limette** beträufeln. Mit **Peri-Peri-Gewürzmischung** (z.B. von Cape Herb&Spice) rundherum großzügig bestreuen.

■ Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die **Hühnchenteile** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und ca. 30 Minuten im Ofen garen. Alternativ kann man Teile auch auf dem Grill (indirekte Hitze) zubereiten.

■ Während das Hühnchen im Ofen ist, kann man sich in Ruhe dem Salat widmen. **Erdbeeren** waschen, vom Strunk befreien und halbieren. Die **Chilischote** waschen, entkernen und fein hacken. **Babyspinat**, **Rucola** und **Feldsalat** waschen und putzen.

■ **Koriander** waschen und fein hacken. Alle grünen Zutaten in einer Schüssel locker vermischen, dann die Erdbeerhälften unterheben.

■ Die **Mandelstifte** in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten, bis sie aromatisch duften, dann über den Salat geben.

■ Aus dem **Zitrusöl**, dem **Passionsfruchtessig**, etwas **Limettensaft** und **1-2 EL Sweet-Chili-Sauce** ein Dressing anrühren.

■ Die **Hühnchenteile** aus dem Ofen nehmen, in eine Schüssel geben. 1-2 EL **Sweet-Chili-Sauce** darübergeben und die heißen Hühnchenteile damit nochmal marinieren.

■ Angerührtes **Dressing** über den Salat geben und gut durchmischen. Alles in die Mitte auf den Tisch stellen und jeder kann sich nach Herzenslust bedienen und seinen Teller vollmachen.

Das Küchen-Lexikon

Süße Erdbeeren zu deftigem Essen

Erdbeeren passen ganz hervorragend zu diversen herzhaften Gerichten. Sehr lecker: **Erdbeeren mit gebratener Geflügelleber** (Foto) mit Babyspinat und einer fruchtigen Vinaigrette aus Erdbeerpüree, Rotweinessig und Olivenöl.

Sie lassen sich auch prima mit Avocado und Büffelmozzarella zu einer tollen **Caprese-Variante** kombinieren. Sie passen prima zu **Entenbrust und Steaks**, aus Ihnen lässt sich zusammen mit Tomaten eine fruchtige k**alte Gazpacho-Suppe** machen und in der Spargelzeit harmonieren sie perfekt zu **weißem oder grünem Spargel**.

Mit einem alten **Balsamico-Essig** kann man sie als süß-säuerliches Dessert genießen und wenn man sie einkocht, kann man aus ihnen einen hervorragenden **Erdbeer-Ketchup** oder ein feuriges **Erdbeer-Chutney** mit Chili machen.

Auch die Kombi **mit Feta oder Backcamembert** schmeckt ganz vorzüglich.

Fotos: iStockphoto/Getty, Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte