

Fruchtiger Curry-Nudelsalat to go - Picknickliebling!

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Portion

2 Hühnerbrüste
300 g griechischer Joghurt
2 Teelöffel Curry
1 Limette (ausgepresster Saft)
1/2 Teelöffel Zwiebelsalz
2 Karotten
1 Apfel
250 g Ananas
1 Zitrone (ausgepresster Saft)
100 g Vollkornnudeln
Koriander
1 1/2 l Wasser
Salz

Salzwasser zum Kochen bringen, Hühnerbrust hineingeben und ca. 8 Minuten köcheln lassen. Hitze herunterschalten und ca. 10 Minuten garziehen lassen, beiseitelegen.

- 2 -

Nudeln nach Packungsanleitung bissfest garen, abschütten und mit kaltem Wasser abspülen.

- 3 -

Hühnerbrust in feine Streifen schneiden und mit Joghurt, Limettensaft und Currypulver mischen, mit Salz abschmecken.

- 4 -

Karotten und Ananas schälen. Karotten in feine Streifen, Ananas und Apfel würfeln. Karotten und Ananas mit Zitronensaft beträufeln.

- 5 -

Zuerst den Hähnchen-Curry-Joghurt, danach die restliche Zutaten in das Glas schichten. Koriander hacken und über den Salat geben.

- 1 -

Wir machen Picknick! Mit einem erfrischenden Rhabarber-Ingwer-Eistee, saftigen Blaubeer-Brie-Muffins und diesem fruchtigen Curry-Nudelsalat - natürlich to go, natürlich aus dem Glas. Also ab in die Kühltasche und raus in die Sonne. Für dein Glück im Grünen!