

Geflügel Rezepte

Feinschmecker Geflügelsalat

Anzahl: 1 Portion

Gattung: Salat, Geflügel, Gemüse

250 g	Spargel	-Rauke, Frisee, etc.
	-geschält	5 Essl. Fettarmer Kefir
100 g	Hähnchenbrust	1 Essl. Sahne-Dickmilch
	Weißer Pfeffer	1 Essl. Zitronensaft
	Curry	Pfeffer
1 Teel.	Öl	Salz
100 g	Erdbeeren	Süßstoff
	-geputzt	1 Scheibe Knäckebrot
50 g	Blattsalat	1 Teel. Halbfettmargarine

Spargel garen.

Fleisch würzen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch darin rundherum anbraten. Nach etwa 7 Minuten das Fleisch herausnehmen und in Streifen schneiden.

Erdbeeren vierteln. Salat waschen, putzen und zerplücken.

Spargel abgießen, in Stücke schneiden und mit Hähnchenfleisch, Erdbeeren und Salatblättern mischen.

Auf einem Teller anrichten und mit einem Dressing aus Kefir, Sahne-Dickmilch und den Würzzutaten servieren. Dazu Knäckebrot, bestrichen mit Halbfett, essen.