

Geflügel Rezepte

Geflügel Avocado Salat

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Avocado, Fleisch, Geflügel, Gemüse, Huhn, Salat

2	Avocados	10 g	Butter
4	kleine rote Zwiebeln, in Spalten - geschnitten		Salz, Pfeffer
200 g	Hähnchenbrust	1/2	Kopf Salat (z.B. - Eichblattsalat)

Dressing:

3 Essl.	Distel- oder Sonnenblumenöl	einige	Blättchen
2	geh. TL Obstessig	-	Zitronenmelisse,
2 Essl.	grober, süsser Senf	-	zerkleinert
4 Essl.	Honig		

Die Avocados halbieren und den Stein auslösen. Das Fruchtfleisch mit einem Sparschäler vorsichtig schälen und dann in Scheiben schneiden.

Das Hähnchenbrustfilet in Butter braten, etwas salzen und pfeffern.

Danach in Scheiben schneiden.

Den gewaschenen Salat in Stücke zupfen und auf Tellern mit den Avocadoscheiben, den Hähnchenbrustscheiben und den Zwiebeln anrichten.

Mit dem Dressing beträufeln.