

Geflügel Rezepte

Geflügelbrust Auf Fenchelsalat

Anzahl: 1 Portion

Gattung: Gans, Geflügel, Huhn, Pute

125 g Geflügelbrust ohne Haut
Salz
Curry
2 Msp. Butter oder Margarine
-(5 g)

1 kleine Fenchelknolle (125 g)
2 Essl. Sahne-Dickmilch (50 g)
Zitronensaft
Cayennepfeffer
frischer Koriander.

Die Geflügelbrust auf beiden Seiten mit wenig Salz und Curry würzen. Butter oder Margarine in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Geflügelbrust auf beiden Seiten je 4 Minuten drin braten. Dann herausnehmen und in Alufolie gewickelt noch etwa 5 Minuten nachziehen lassen.

Inzwischen den Fenchel putzen und waschen. Das zarte Grün beiseite legen. Dann die Knolle in dünne Scheiben schneiden.

Für das Dressing die Dickmilch mit ein paar Tropfen Zitronensaft, wenig Salz, Cayennepfeffer und fein gehacktem Koriander und dem Fenchelgrün verrühren. Die Fenchelscheiben auf eine/n großen Teller verteilen und mit dem Dressing überziehen. Zuletzt die Geflügelbrust aus der Folie wickeln, in Scheiben schneiden und auf dem Salat anrichten.