

Geflügel Rezepte

Geflügelcocktail Mit Aprikosen

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Salat, Obst Fleisch, Geflügel

150 g	Hähnchenbrustfilet	4	Essl. Mayonnaise (80 %)
2	Essl. Öl	150 g	Magermilchjoghurt
	Salz	1	Essl. Zitronensaft
	Pfeffer	1	Essl. Honig
300 g	Aprikosen	1/2	Teel. Curry
100 g	Staudensellerie	1/2	Kopfsalat
100 g	Weintrauben, bläu		

Fleisch im heißen Öl rundherum anbraten, salzen und pfeffern. 10 Minuten ruhen lassen, dann in Streifen schneiden.

Aprikosen überbrühen, häuten, entsteinen und in Spalten schneiden. Staudensellerie putzen und in feine Scheiben schneiden. Trauben halbieren und entkernen.

Mayonnaise, Joghurt, Zitronensaft, Honig, Curry, Salz und Pfeffer verrühren. Hähnchenfleisch, Aprikosen, Trauben und Sellerie mit der Sauce vermischen und mit den geputzten Salatblättern anrichten.

Zubereitungszeit: 30 Minuten, Pro Portion: 320 kcal