

Geflügel Rezepte

Geflügelsalat Kalorienarm

Anzahl: 2 Personen

Gattung: Kalt, Portulak, Salat, Geflügel, Diät, Gewürze

250 ml Hühnerbouillon
1 Essl. Curry
200 g Mini Pouletfilets
1 Karotte

100 g Portulak (Salat)
50 g Kresse
1 Banane

SAUCEN

50 ml Bouillon-Reduktion
200 g Blanc battu Cayennepfeffer
1 geh. TL Distelöl

1 Essl. Apfelessig
Salz
Pfeffer

In einem Pfännchen Bouillon und Curry aufkochen. Die Pouletfilets in Stücke schneiden und hineingeben. Auf kleiner Hitze fünf Minuten ziehen lassen. Fleisch in ein Schüsselchen schöpfen, mit der Hälfte der Bouillon übergießen und erkalten lassen.

Restliche Bouillon um. die Hälfte einkochen (Reduktion). Ebenfalls erkalten lassen.

Für die Geflügelsauce die Bouillon Reduktion mit der Hälfte vom Blanc battu verrühren und mit Cayenne pikant abschmecken. Pouletstücke abgießen und darunter ziehen.

Für die Blattsalat-Sauce restlichen Blanc battu mit Öl, Essig, Salz und Pfeffer verrühren.

Vor dem Anrichten die Karotte raffeln. Die Hälfte davon mit Portulak, Kresse und Sauce mischen. Auf Teller anrichten. Die Banane fein würfeln und sorgfältig unter die Pouletstücke ziehen. Auf den Blattsalat häufen und mit den restlichen Karotten überstreuen.

Dazu passen getoastete Brioche Scheiben, Vollkorntoast, Reiswaffeln, Laugenstängel.