

Geflügel Rezepte

Geflügelsalat Mit Aprikosen

Anzahl: 4 Portionen - Gattung: Obst, Geflügel, Frucht, Party, Geburtstag, Kalt, Salat, Gemüse

	Zutaten		
200 g	Getrocknete Aprikosen	2	kleine Zucchini
150 ml	Frischer Orangensaft	150 g	Joghurt
1/2	Zitrone, den Saft	2	Essl. Creme fraîche
1	Zweig Zitronenthymian	1	Teel. Scharfer Senf
3	Zweige Zitronenmelisse	1	Teel. Geriebener Meerrettich
400 g	Geflügelfleisch, gegart - ohne Haut		Salz
2	Chicoree		gemahlener weißer Pfeffer
2	Lauchzwiebeln	50 g	Cayennepfeffer
			Feldsalat

Die Aprikosen in schmale Streifen schneiden und mit Orangen- und Zitronensaft in einen Topf geben. Je 1 Zweig Zitronenthymian und Zitronenmelisse abbrausen, hinzufügen und alles zugedeckt erhitzen, ohne zu kochen. Vom Herd nehmen, erkalten lassen.

Das Geflügelfleisch in Streifen schneiden. Chicoree vom Strunk befreien, Lauchzwiebeln putzen, waschen und beides in 1 cm breite Streifen schneiden. Zucchini waschen, trocknen und ohne die Stängelansätze in streichholzgroße Stifte schneiden oder raffeln. Die Aprikosen abtropfen lassen, die Kräuterzweige entfernen. Den Aprikosenfond mit Joghurt, Creme fraîche, Senf und Meerrettich verrühren und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.

Restliche Zitronenmelisse abbrausen, trockentupfen und die Blättchen von 1 Zweig in feine Streifen schneiden. Vorbereitete Zutaten in die Salatsauce geben, gut mischen und zugedeckt etwa 20 Minuten ziehen lassen.

Den Feldsalat verlesen, waschen, trockentupfen und eine Schale damit auslegen. Den Geflügelsalat darauf anrichten und mit übrigen Melisseblättchen garnieren.

Tipp: Sollten Sie keinen Zitronenthymian bekommen, nehmen Sie stattdessen 1 kleinen Zweig Thymian und 1 Stück unbehandelte Zitronenschale.