

Geflügel Rezepte

Israelischer Geflügelsalat Mit Avocado

Anzahl: 4 Personen - Gattung: Geflügel, Gemüse, Salat, Israel

250 g	Hähnchenfleisch, geschnetz.	1	Orange
1	Essl. Öl	2	Avocados (nicht zu weich)
	Salz, wenig Ingwer, Curry	1/2	Saft von 1/2 Zitrone
	Und Cayennepfeffer		Pfeffer
100 ml	Hühnerbouillon	1	Essl. Mandelsplitter
1	Rote Peperoni	2	Essl. Mayonnaise, gute

1. Hähnchenfleisch kurz in Öl anbraten, salzen und mit Ingwer, Curry und Cayennepfeffer würzen. Dann mit Hühnerbrühe ablöschen und ca. 10 min. leise köcheln.

2. Abkühlen lassen.

3. Inzwischen die Peperoni waschen, entkernen und in kleine (!) Würfel schneiden.

4. Die Orange gut schälen, filetieren und die Schnitze kleinschneiden

5. Die Avocados vierteln, schälen und in 3-4 mm dicke Scheibchen schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer leicht würzen.

6. Nun Hähnchenfleisch, Peperoniwürfel, Orangenstücke, Avocados und Mandelsplitter sorgfältig vermengen.

7. Die Mayonnaise mit dem Fleischsaft und 1 TI Zitronensaft verrühren. Den Salat damit übergießen und mit Orangenscheiben garnieren.

8. Mit Pellkartoffeln oder Brot servieren.

Kalorien pro Person: 484 Joule pro Person: 2034

Variation der Salatsauce: Mit Ketchup oder Ananassaft und Stückenoder Basilikum.