

Geflügel Rezepte

Geflügelsalat Mit Spargel Und Champignons

Anzahl: 4 Portionen - Gattung: Geflügel, Gemüse, Salat, Spargel

500 g	weißer Spargel	2	Stange/n Staudensellerie
30 g	Butter	200 g	Champignons
	Salz	200 g	Schnittkäse
	Pfeffer	1	Apfel
	Zucker	1	Mango
250 g	Hähnchenbrustfilet	150 g	Kirschtomaten
2	Essl. Speiseöl	1	Lollo bianco

Vinaigrette:

7 Essl. Speiseöl	Salz
4 Essl. Weinessig	Pfeffer
2 Teel. mittelscharfer Senf	Zucker

Spargel schälen, in 3 bis 5 cm lange Stücke schneiden und ca. 15 Minuten in Wasser mit Butter, Salz und etwas Zucker garen.

Hähnchenbrust waschen, trockentupfen, von beiden Seiten salzen, pfeffern, in erhitztem Öl braten und in Scheiben schneiden.

Staudensellerie putzen, waschen, Champignons putzen, in Scheiben schneiden und ebenfalls anbraten. Käse in Würfel und Sellerie in Stifte schneiden.

Apfel halbieren, entkernen und würfeln. Mango schälen, Fruchtfleisch am Kern herauslösen und in Stücke schneiden.

Kirschtomaten halbieren, alle Zutaten vermischen. Lollo bianco putzen, waschen und evtl. klein zupfen.

Für die Vinaigrette Öl, Essig und Senf vermischen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Vinaigrette über den Salat geben, durchmischen, mit Lollo bianco und Hähnchenbrustfilet anrichten.