

Geflügel Rezepte

Geflügelleber Auf Feldsalat Mit Frischem Thymian

Anzahl: 4 Personen

Gattung: Geflügel, Salat, Gesund, Diät

600 g	Geflügelleber (Pute oder - Hähnchen)	1/2 Teel. Senf
1	Zwiebel	1 Prise/n Zucker
2	Zweige Thymian	Salz
2	Essl. Pflanzenöl zum Braten	Pfeffer aus der Mühle
150 g	Feldsalat	2 Essl. Walnussöl
2	Essl. Obstessig	Currypulver
		Zum Garnieren
	Thymianblättchen	Thymianblüten

Leber waschen, trockentupfen und putzen. Zwiebel schälen und würfeln. Thymianzweige waschen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Leber und Zwiebelwürfel im heißen Pflanzenöl anbraten.

1/2 Tasse Wasser und den Thymian zufügen und alles 5 Minuten schmoren. Feldsalat waschen und putzen. Aus Essig, Senf, Zucker, Salz, Pfeffer und Walnussöl eine Marinade rühren und den Salat damit vermengen. Feldsalat auf Teller anrichten.

Leber mit Salz, Pfeffer und Curry würzen und auf dem Salat verteilen.

Mit Thymianblättchen und -blüten (nach Belieben) garniert servieren.

Pro Person ca.: 300 kcal (= 1255 kJ), 34 g Eiweiß, 17 g Fett, 3 g Kohlenhydrate, 1 g Ballaststoffe.