

# Geflügel Rezepte

## Amerikanischer Geflügelsalat Mit Grapefruits

Anzahl: 4 Personen

Gattung: Obst, Geflügel, Kalt, Salat, Geburtstag, Party, Amerika, USA

---

|       |                           |      |                    |
|-------|---------------------------|------|--------------------|
| 250 g | Gekochtes Hähnchenfleisch |      | Pfeffer            |
|       | - oder Truthahnfleisch    | 1    | Zwiebel            |
| 4     | Grapefruits               | 1    | Avocado            |
| 2     | geh. TL Senf              | 50 g | Schwarze Oliven    |
|       | Salz                      | 4    | Grüne Salatblätter |

---

Das Geflügelfleisch in feine Scheiben schneiden. Die Grapefruits filetieren: diese mit der Fliege nach unten festhalten. Von den Grapefruits einen Deckel abschneiden, mit einem scharfen Messer die Schale und die weiße Haut von oben nach unten entfernen.

Mit dem Messer aus den Trennwänden Schnitze herauslösen. Den Saft auffangen, mit Senf verrühren und nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zwiebel halbieren und in feine Scheiben schneiden. Die Avocado schälen, halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch in Schnitze schneiden. Sofort mit etwas Grapefruitsauce bestreichen.

Grapefruitfilets, Zwiebel, entsteinte und kleingeschnittene Oliven, Geflügelfleisch und Grapefruitsauce gut mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Geflügelsalat auf die Salatblätter anrichten und mit den Avocadoschnitzen garnieren.

Tipp: Am Besten man verwendet Fleisch der Poularde - das sind junge, noch nicht geschlechtsreife Masthühner. Normales Hühnerfleisch ist für Salat oft zu faserig.