

Geflügel Rezepte

Geflügelsalat Mit Jungen Erbsen

Anzahl: 2 Portionen

Gattung: Fleisch, Geflügel, Gemüse, Party, Geburtstag, Kalorienarm, Diät

2	Hühnerbrüste	1	geh. TL scharfer Senf
1	Lorbeerblatt	1	Prise Zitronensaft
1	kleine Zwiebel	1/4 Liter	Sonnenblumenöl, ca.
1 kg	junge Erbsen		etwas Hühnerbrühe
2	grüner Spargel		etwas Apfelsaft
	- (ersatzweise 4	1	Apfel (z. B. Boskop)
1	Eigelb		Salz, Pfeffer

Die Hühnerbrüste mit dem Lorbeerblatt und der geschälten halbierten Zwiebel, etwas Salz und Pfeffer in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, gar kochen und anschließend abkühlen lassen.

Die Erbsen aus der Schote pulen, in Salzwasser weich kochen und in sehr kaltem Wasser abschrecken. Den Spargel schälen, bissfest kochen und abschrecken.

Eigelb mit Senf und einem Spritzer Zitronensaft in eine Rührschüssel mit hohem Rand geben. Unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen langsam das Öl zufügen und zu einer Mayonnaise rühren. Mit wenig Hühnerbrühe, Apfelsaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Apfel schälen, in hauchdünne Scheiben schneiden.

Die Hähnchenbrüste würfeln, mit den Erbsen, dem Spargel und Apfelscheiben mischen und mit Mayonnaise überziehen. Zum Geflügelsalat Weißbrot reichen.