

Geflügel Rezepte

Geflügelsalat Mit Grünem Spargel

Gattung: Geflügel, Gemüse, Huhn, Salat, Würzig, Geburtstag, Party, Exotisch

4	Poulardenbrüste	500 g	Grüner Spargel
1	Limette; den Saft		Salz
1	Limette; in Ecken - geschnitten	5	Kaffir Limettenblätter
1	kleine Bund Basilikum	1	Teel. Sambal Oelek - (evtl. mehr)
2	Knoblauchzehen		Schwarzer Pfeffer
2	Essl. Neutrales Öl		

Spargel putzen, halbieren und in 3-4cm lange Stücke schneiden. In stark gesalzenem Wasser 2-4 Minuten blanchieren und in Eiswasser abschrecken.

Knoblauch schälen und klein schneiden.

Die Poulardenbrust schnetzeln und mit dem Knoblauch braten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen.

Poularden in eine Schüssel geben und mit Sambal Oelek marinieren. 5 - 10 Minuten ziehen lassen.

Kaffir-Limettenblätter und Basilikum ganz fein schneiden und unter die Poularde heben.

Jetzt den Spargel zugeben und den Salat mit Limettensaft vollenden.

Salat mit Limettenecken und Blattsalaten servieren.