

Geflügel Rezepte

Knackiger Geflügelsalat Mit Kirschen

Anzahl: 2 Personen - Gattung: Geflügel, Huhn, Salat, Obst

1	Radicchio	2	Essl. Rapsöl
1	kleine Glas Sauerkirschen (420 ml)	1/2	Brathähnchen (oder Reste - von Geflügelbraten)
2	Essl. (-3) Senf; ca. Salz, Pfeffer; schwarz	100 g	Buchweizen
1	Bund Glatte Petersilie		

Buchweizen schmeckt geröstet wie Nuss, hat aber erheblich weniger Kalorien. Sein Eiweiß ist hochwertiger als das anderer Getreidearten. Radicchio enthält wie Chicoree Bitterstoffe, die die Verdauung anregen und beruhigend wirken. Also ein ideales Abendessen.

Den Radicchio waschen, in feine Streifen hobeln, Sauerkirschensaft abgießen und aufheben, Kirschen unter den Radicchio mischen. Aus 4 EL Saft, Senf, Salz, Pfeffer und Öl ein Dressing rühren. Petersilie waschen, die Blättchen hacken. Mit dem Dressing unter den Radicchio ziehen. Geflügelfleisch auslösen, ohne Haut in mundgerechte Stücke schneiden, unterziehen. Den Buchweizen in einer beschichteten Pfanne rösten, bis er duftet. Über den Salat streuen und auftragen.

Pro Portion etwa 570 Kalorien

Tipp: Wer kein kaltes Geflügel im Haus hat, kann Putenbrust oder Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden, braten und auf dem Salat servieren. Oder den Salat mit geräucherter norwegischer Lachsforelle oder mit Krabben anrichten. Vegetarier können statt Hähnchen auch eine Avocado in schmale Spalten schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, rundherum im gerösteten Buchweizen wälzen und auf dem Salat anrichten.