

Geflügel Rezepte

Geflügelsalat Mit Mandarinen

Anzahl: 4 Portionen - Gattung: Salat, Obst, Party, Feier, Geburtstag, Geflügel

1	Fertig Gebratenes Hähnchen	Pfeffer aus der Mühle
2	Avocados	2 Essl. Zitronensaft
250 g	Blaue Weintrauben	4 Essl. Öl
6	Mandarinen	1 Essl. Gehackte Petersilie
	Salz	

1. Fleisch von Haut und Knochen lösen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Die Avocados schälen, der Länge nach halbieren, entsteinen, das Fruchtfleisch in gleichmäßige Würfel schneiden.
3. Weintrauben waschen, halbieren und entkernen.
4. Mandarinen schälen und Filets auslösen. Salz und Pfeffer in Zitronensaft lösen. Öl langsam einrühren.
5. Alle Zutaten in eine Salatschüssel geben, mit Sauce übergießen und vorsichtig unterheben.
6. Den Salat etwa 15 Minuten durchziehen lassen und vor dem Servieren mit Petersilie garnieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Nährwerte Pro Portion: Kalorien: 621; Eiweiß: 38 g; Fett: 41 g; Kohlenhydrate: 18 g