

Geflügel Rezepte

Geflügelsalat Mit Paprika

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Fleisch, Gemüse, Ohne Obst, Geflügel, Kalorienarm

100 g	Tk - Erbsen	1	Essl. Senf, mittelscharf
250 g	Hähnchenfilet	3	Essl. Weißwein-Essig
250 ml	Klare Hühnersuppe, Instand		Salz
2	Paprikaschoten, rot		Pfeffer, weiß
	Salatblätter, zum Garnieren		Tabasco, einige Spritzer
1	Essl. Erdnüsse	2	Essl. Öl
1	Zwiebel		

Erbsen auftauen lassen. Filet waschen. Hühnersuppe erhitzen. Erbsen und Fleisch darin 10 Minuten garen, dann herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Brühe für die Soße aufbewahren. Zwiebel schälen und hacken.

Etwas Brühe, Zwiebel, Senf und Essig verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Tabasco kräftig würzen. Das Öl mit einer Gabel kräftig unterschlagen.

Paprika putzen, waschen und würfeln, Filet würfeln und zusammen mit den Erbsen in die Marinade mischen. Ziehen lassen. Salat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen.

Eine Platte mit dem Salat auslegen und den Geflügelsalat darauf anrichten. Die Erdnüsse grob hacken und über den Salat streuen.

Zubereitungszeit etwa 30 Minuten - Nährwerte Pro Portion ca. 170 Kalorien