

Rezept

Geflügelsalat mit Birne

Ein Rezept von Geflügelsalat mit Birne, am 30.06.2024

Zutaten

200 g Hähnchenbrustfilet	2 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft	Salz
Pfeffer	gemahlener Koriander
1 kleine Birne	3 Stangen Staudensellerie
80 g Joghurt (3,5 % Fett)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal, 13 g F, 25 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Das Hähnchenbrustfilet mit Küchenpapier trocken tupfen, in 1-2 cm große Würfel schneiden. Das Öl mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und gemahlenem Koriander verrühren, das Fleisch darin wenden und zugedeckt im Kühlschrank ca. 1 Std. marinieren.
2. Das Fleisch samt Marinade und 2 EL Wasser in einen Topf geben, bei mittlerer Hitze zugedeckt zum Kochen bringen, dann unter gelegentlichem Wenden ca. 5 Min. dünsten. Das Fleisch im Sud abkühlen lassen.
3. Die Birne waschen, gut abreiben und bei Bedarf schälen. Die Birne dann vierteln, entkernen und die Viertel quer in dünne Spalten schneiden. Den Sellerie waschen und putzen, das Blattgrün hacken und die Stangen quer in dünne Scheiben schneiden.
4. Das Hähnchenfleisch samt Sud in einer Schüssel vorsichtig mit den Birnenspalten, den Selleriescheiben und dem Joghurt vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Selleriegrün obenauf streuen.