

Rezept

Batavia-Hähnchen-Salat

Ein Rezept von Batavia-Hähnchen-Salat, am 28.11.2023

Zutaten

400 g Putenbrustfilet	400 ml Geflügelbrühe
1 Kopf Batavia	1 kleiner Zucchini (00 g)
200 g Champignons	1/2 Bund Petersilie
2 EL Walnussöl	150 g Magermilchjoghurt (0,1 % Fett)
Jodsalz	Pfeffer
mildes Currypulver	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal

Zubereitung

1. Das Fleisch waschen und trockentupfen. Die Brühe erhitzen und das Filet darin bei schwacher Hitze 15 Min. garen.

2. Den Salat waschen, mundgerecht zerteilen und trockenschleudern. Zucchini waschen, putzen und in Würfel schneiden. Pilze trocken abreiben, putzen und in Scheiben schneiden. Mit dem Salat und den Zucchiniwürfeln mischen.

3. Das Fleisch aus der Brühe nehmen und in Streifen schneiden. Noch warm unter den Salat heben.

4. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blätter fein hacken. Mit 4 EL Kochsud, Öl und Joghurt verrühren. Das Dressing mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen. Über den Salat träufeln. Vor dem Servieren kurz durchziehen lassen.