

Rezept

Bunter Geflügelsalat

Ein Rezept von Bunter Geflügelsalat, am 09.06.2026

Zutaten

1 Ei	250 g Hähnchenbrustfilet oder Putenschnitzel
1 EL Rapsöl	Salz
Pfeffer	1 säuerlicher Apfel (z. B. Elstar)
1 rote Paprikaschote	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel
1 EL gehackte Petersilie	100 g Joghurt (1,5 % Fett)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal

Zubereitung

1. Das Ei in kochendem Wasser in 9 Min. hart kochen. Mit kaltem Wasser abschrecken und abkühlen lassen.

2. Inzwischen das Hähnchenbrustfilet oder die Putenschnitzel trocken tupfen und würfeln. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischwürfel darin bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun anbraten. In eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.

3. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und würfeln. Die Paprika vierteln, putzen, waschen und ebenfalls klein würfeln. Die Zwiebel schälen und klein schneiden.

4. Apfel, Paprika, Zwiebel und Petersilie zum abgekühlten Hähnchenfleisch geben und vermengen. Den Joghurt unterheben und den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ei pellen, vierteln und auf dem Salat anrichten.