

Rezept

Geflügel-Reis-Salat

Ein Rezept von Geflügel-Reis-Salat, am 28.06.2026

Zutaten

200 g Hähnchenbrustfilet oder Putenschnitzel	3 TL Öl
2 Bio-Äpfel	200 g Bio-Salatgurke
100 g Knollensellerie	6-9 EL glutenfreie Gemüsebrühe
1 EL Zitronensaft	Salz
Pfeffer	150 g gegarter Reis
2 EL gehackte TK-Kräuter (z. B. Petersilie, Dill oder 8-Kräuter)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal

Zubereitung

1. Das Geflügelfleisch kalt abspülen, mit Küchenpapier abtrocknen und in dünne Streifen schneiden. In einer Pfanne 1 TL Öl erhitzen und das Fleisch darin bei mittlerer bis starker Hitze rundherum in ca. 5 Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und etwas abkühlen lassen.
2. Die Äpfel waschen, vierteln und von den Kerngehäusen befreien. Die Salatgurke waschen und putzen. Den Knollensellerie schälen und putzen. Anschließend Äpfel, Gurke und Sellerie auf der Gemüsereibe grob raspeln.
3. Gemüsebrühe und das restliche Öl in einer Salatschüssel mit dem Zitronensaft verrühren und die Marinade mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Geflügelstreifen, Reis, Kräuter sowie Apfel-, Gurken- und Sellerieraspel zur Marinade in die Schüssel geben, alle Zutaten gut miteinander mischen und vor dem Servieren 30 Min. ziehen lassen.