Rezept

# Geflügelsalat mit Chinakohl und Weintrauben

Ein Rezept von Geflügelsalat mit Chinakohl und Weintrauben, am 09.06.2026

## Zutaten

- **2** Hühnerkeulen mit Knochen (à 280 g)
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- **1 Bund** Suppengrün aus Lauch, Petersilienstängel, Möhre und Knollensellerie
- **5** Wacholderbeeren
- **5** Pimentkörner
- **40 g** Walnusskerne
- **100 g** blaue Weintrauben
- **2 EL** Crème fraîche
- einige Spritzer Zitronensaft
- Salz
- **2 EL** Pflanzenöl
- **1** Tomate
- **1** kleine Knoblauchzehe
- ½ TL schwarze Pfefferkörner
- **1** Lorbeerblatt
- **300 g** Chinakohl
- **1** Orange
- **2 EL** Naturjoghurt (1,5 % Fett)
- **2** Prisen Zucker

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 555 kcal

## Zubereitung

1. Die Hühnerkeulen unter kaltem Wasser abbrausen, mit einem Küchenpapier trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, Hühnerkeulen hineinlegen und von beiden Seiten in insgesamt 3 Min. goldbraun anbraten.

2. In einen hohen Topf (20 cm Ø) 1½ l kaltes Wasser geben, Hühnerkeulen hineingeben und zum Kochen bringen. Das Suppengemüse waschen und putzen: Lauch und Petersilienstängel im Ganzen verwenden, Möhre und Sellerie schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Tomate halbieren. Knoblauch in der Schale andrücken. Nach dem Aufkochen die Brühe bei geringer Hitze etwa 30 Min. köcheln lassen. Den dabei auftretenden Schaum mit einer Schaumkelle abschöpfen. Das Suppengrün, Tomate, Knoblauch, Gewürze und Lorbeer dazugeben und alles weitere 45 Min. garen.

3. In der Zwischenzeit die Walnusskerne grob hacken. Den Chinakohl vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Die Trauben waschen, halbieren und falls nötig entkernen. Die Orange mit einem scharfen Messer so schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Die einzelnen Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Den Saft (etwa 30 ml) auffangen und beiseitestellen.

4. Crème fraîche, Joghurt, Orangensaft und einige Spritzer Zitronensaft verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 2 Prisen Zucker kräftig abschmecken.

5. Die Hühnerkeulen aus der heißen Brühe nehmen und etwas auskühlen lassen. Die Haut entfernen, Fleisch vom Knochen lösen und in mundgerechte Stücke zupfen. Chinakohl und Orangenfilets mit dem Dressing mischen und evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss das Hühnerfleisch daruntermischen. Den Salat auf Tellern oder in Schalen anrichten, mit Trauben und Walnüssen bestreuen und servieren.