

Rezept

Geflügelsalat mit Joghurtdressing

Ein Rezept von Geflügelsalat mit Joghurtdressing, am 28.06.2026

Zutaten

250 g grüne Erbsen (frisch ausgepalt oder tiefgekühlt)	100 ml Hühnerbrühe
300 g gegartes und ausgelöstes Hühnerfleisch (z. B. Keulen oder Flügel)	250 g Champignons
1 Bund Petersilie	200 g Birnen (aus der Dose)
100 g griechischer Joghurt (10 % Fett)	1 Bund Schnittlauch
Pfeffer	Salz
2 EL Zitronensaft	250 g gegarte Graupen

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 - 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal

Zubereitung

1. Erbsen und Brühe in einen Topf geben und einmal aufkochen. Die Erbsen in ein Sieb abgießen, dabei die Brühe auffangen und beides abkühlen lassen. Das Hühnerfleisch in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Die Champignons trocken säubern und vierteln. Die Birnen abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie und Schnittlauch waschen und trocken schütteln. Die Petersilie fein hacken und den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
3. Für das Dressing den Joghurt mit der abgekühlten Brühe verrühren, kräftig salzen und pfeffern. Erbsen, Champignons, Birnen, Hühnerfleisch, Petersilie, Schnittlauch und Graupen vermischen, das Dressing unterziehen. Den Salat vor dem Servieren mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer nochmals abschmecken.