WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Geflügelsalat

Zutaten (für 4 Personen):

4 Hähnchenfilets
4 TL Curry
1 EL Rapsöl
50 g Mayonnaise
2 EL Pfirsich-Mango-Joghurt
1 TL Kurkuma
1 Zitrone
0.5 TL Zucker
1 TL Senf
200 g Spargelköpfe (aus dem Glas)
1 Dose Mandarinen (175 g)
1 Dose Champignons (115 g)
3 Lauchzwiebeln



Nährwerte:

Pro Portion ca. 380 kcal, 17 g Fett, 18 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 30 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Geflügelsalat

Zubereitung:

1. Für den Geflügelsalat zuerst die Hähnchenfilets von beiden Seiten mit Curry einreiben. in 1 EL Öl von jeder Seite circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten, abkühlen lassen und fein würfeln.



2. In 1 EL Öl von jeder Seite…



3. …circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten, abkühlen lassen und fein würfeln.

Geflügelsalat



4. Dann die Mayonnaise mit Joghurt, Kurkuma, Zitronensaft, Zucker und Senf verrühren.



5. Jetzt die Hähnchenfiletwürfel mit Mandarinen, Champignons, Spargel, Lauchzwiebelringen und der Sauce mischen,…



Geflügelsalat

6. …alles gut verrühren und im Kühlschrank ziehen lassen.



7. Zum Schluss nur noch den Geflügelsalat anrichten und genießen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Geflügelsalat



Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-geflügel.de**