

# Geflügel Rezepte

## Geflügelsalat Chinesisch

Gattung: Salat, Geflügel, Hühnerbrust, Salat, China

---

300 g	Hähnchenbrustfilet	4	Essl. Öl
30 g	Butterschmalz	1	Stange Porree
	Salz	1/2	Liter Wasser
	Pfeffer		Salz
1	Bund Petersilie	100 g	Linsen
2	Essl. Honig	1/2	Liter Brühe
1/2	Teel. Sambal Oelek		Salz
1	Zitrone (Saft von)		Pfeffer

---

Hähnchenbrust in Streifen schneiden. Butterschmalz erhitzen und Fleisch darin andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie hacken.

Honig mit Sambal Oelek, Zitronensaft und Petersilie verrühren, nach und nach Öl hinzufügen.

Marinade über das Fleisch geben und etwa 10 Stunden kühl stellen Porree in Ringe schneiden.

Wasser mit Salz ankochen, Porree hineingeben und kurz fortkochen, abtropfen und erkalten lassen.

Linsen in der Brühe ankochen, 20 Minuten fortkochen, abtropfen und erkalten lassen.

Salatzutaten kurz vor dem Servieren mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.