

Geflügel Rezepte

Geflügelsalat Mit Spargel Für Feinschmecker

Gattung: Salat, Diät, Kalorienarm. Party, Geburtstag, Diabetiker

250 g	Spargel -geschält	5 Essl.	-Rauke, Frisee, etc. Fettarmer Kefir
100 g	Hähnchenbrust Weißer Pfeffer	1 Essl.	Sahne - Dickmilch
	Curry	1 Essl.	Zitronensaft
1 Teel.	Öl		Pfeffer
100 g	Erdbeeren -geputzt		Salz
		1	Süßstoff
50 g	Blattsalat	1 Teel.	Scheibe Knäckebrot Halbfettmargarine

Spargel garen. Fleisch würzen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch darin rundherum anbraten.

Nach etwa 7 Minuten das Fleisch herausnehmen und in Streifen schneiden.

Erdbeeren vierteln. Salat waschen, putzen und zerpfücken.

Spargel abgießen, in Stücke schneiden und mit Hähnchenfleisch, Erdbeeren und Salatblättern mischen.

Auf einem Teller anrichten und mit einem Dressing aus Kefir, Sahne-Dickmilch und den Würzzutaten servieren.

Dazu Knäckebrot, bestrichen mit Halbfett, essen.