

Geflügel Rezepte

Geflügelsalat Mit Reis Und Mandarinen

Anzahl: 4 Personen

Gattung: Geflügel, Hähnchen, Kalt, Mandarinen, Reis, Salat

750 g	Pouletschenkel; Ober- und - Unterschenkel	1	geh. TL abgeriebene Schale
5 dl	Wasser	600 g	Mandarinen oder Nektarinen oder - Pfirsiche
150 g	Reis	1/2	Roter Peperone
2 Essl.	Currypulver	30 g	Baumnusskerne
1	Brieflein Safran		Frischer Koriander nach - Belieben
1	Salz		
1	Unbehandelte Zitrone		

SAUCE

	Zitronensaft		Pfeffer
2 Essl.	Obstessig		Wenig Nelkenpulver
2	geh. TL Milder Senf	3 Essl.	Sonnenblumenöl
	Salz		

In einer größeren Pfanne Wasser aufkochen. Pouletschenkel hineinlegen und fünf Minuten zugedeckt kochen. Reis, Curry, Safran und etwas Salz beifügen und das Ganze zugedeckt achtzehn bis zwanzig Minuten köcheln lassen.

Pouletschenkel aus dem Wasser heben und den Reis abgießen. Reis und Zitronenraspel mischen und alles auskühlen lassen.

Die Nektarinen halbieren, entsteinen und in feine Schnitze schneiden. Sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Die Peperonihälfte in feinste Würfelchen schneiden (Brunoise). Die Baumnusskerne scheideln oder grob hacken. Die Pouletschenkel häuten. Das Fleisch bis zum Knochen längs einschneiden und vom Knochen lösen. In Streifen schneiden.

Für die Sauce in einer Salatschüssel die Zutaten mit dem Schwingbesen sämig rühren. Alle vorbereiteten Zutaten beifügen und gut mischen. Mindestens zehn Minuten ziehen lassen.

Vor dem Servieren den Salat nochmals mischen. Die Korianderblättchen von den Stielen zupfen und darauf verteilen.

Varianten: Nur 2/3 vom Hähnchenfleisch verwenden und den Reissalat mit Krevetten bereichern.

Statt Poulet Fisch darunter mischen. Dazu mundgerecht geschnittenen Dorsch in einem mit Backpapier ausgelegten Sieb über den Reis hängen und zugedeckt im Dampf garen. Statt Poulet Schinkenwürfel zum Salat geben.

Vegetarisch: Tofu fein scheideln und 30 Minuten in einer Marinade aus je 1 tb Curry und Zitronensaft 1 ts Sojosaucen und 1 Messerspitze Sambal Oelek ziehen lassen. Dann unter den Reissalat mischen.