

Geflügel Rezepte

Geflügelsalat Waldorf

Anzahl: 2 Portionen

Gattung: Salat, Geflügel, Gemüse, Obst

300 g	Hähnchenbrustfilets	2	Äpfel säuerlich
1 Teel.	Gemüsebrühe vegetabil	2	Essl. Zitronensaft
1	kleine Sellerieknolle	1/2	Ananas frisch
2	Möhren	6	Walnusskerne

Sauce

200 g	Sahnedickmilch	2 Teel.	Molkekonzentrat
1 Teel.	Fructose	1 Teel.	Kräutersalz

Die Filets abspülen, etwas Wasser in einem Topf aufkochen lassen, die Instantbrühe hineinrühren und die Filets darin etwa 20 Minuten garen. In der Zwischenzeit die Sellerieknolle abbürsten, in wenig Wasser nicht zu weich garen, abkühlen lassen und in Stifte schneiden. Das Geflügelfleisch aus der Brühe nehmen, in Stücke schneiden und abkühlen lassen.

Die Möhren schälen und in feine Stifte hobeln. Die Äpfel vierteln, die Kerngehäuse entfernen, das Fruchtfleisch ebenfalls in Stifte hobeln und mit dem Zitronensaft mischen.

Die halbe Ananas schälen, braune Schalenteile entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Die Nüsse grob hacken und alle Zutaten mischen.

Für die Sauce die Sahnedickmilch cremig rühren und mit der Fructose, dem Molkekonzentrat und dem Kräutersalz abschmecken. Die Sauce mit den Salatzutaten mischen.