

Geflügel Rezepte

Geflügelsülze Mit Gemüse

Anzahl: 1 Portion

Gattung: Geflügel, Gemüse, Schwangere, Baby, Gesund, Kalorienarm, Single

2 Essl. Erbsen (Tk-Kost o. frisch)	100 g	Gegartes Geflügelfleisch
- evtl. d. Hälfte mehr	3	Blatt helle Gelatine
Einige Blumenkohl- o.	250 ml	Geflügelbrühe (Würfel o.
- Brokkoliröschen		- Instant)
1 Möhre		

Diese Zwischenmahlzeit hat wenig Fett, dafür viel Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe.

Karotte putzen, schaben und in feine Streifen schneiden. Gemüse in wenig kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen.

Dann kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Geflügelfleisch würfeln.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen und quellen lassen.

Dann gut ausdrücken und in der heißen Geflügelbrühe auflösen. Gemüse und Geflügelfleisch in eine Schale geben. mit der Brühe auffüllen.

Zugedeckt einige Stunden in den Kühlschrank stellen und fest werden lassen.

Vor dem Servieren Form kurz in heißes Wasser tauchen und dann auf einem Teller stürzen.

Dazu Vollkornbrot essen.