

Sören Anders

Freitag, 6. Dezember 2024

## Fruchtiger Ingwer-Geflügelsalat

Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Schnelle Küche

### Zutaten:

200 g	kleine Champignons
1 EL	Butter
1	Zitrone
150 g	Apfel
200 g	helle Trauben, kernlos
2	Mandarinen (ersatzweise Mandarinen aus der Dose)
400 g	gekochtes Hähnchenfleisch
2	Eigelbe, extra frisch
200 ml	Sonnenblumenöl
1 EL	scharfer Senf
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 EL	mildes Currypulver
5 g	frischer Ingwer
2 Stängel	glatte Petersilie
2	Römersalatherzen

### Zubereitung:

1. Champignons putzen und vierteln.
2. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Champignons darin anbraten.
3. Von der Zitrone den Saft auspressen, die Champignons mit der Hälfte vom Zitronensaft ablöschen und zugedeckt kurz aufkochen lassen. Dann die Pfanne zur Seite ziehen.
4. Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch in 2 cm große Würfel schneiden, mit Rest Zitronensaft beträufeln.
5. Trauben waschen, abtropfen lassen und je nach Größe ganz lassen oder halbieren.
6. Mandarinen gut schälen, in Spalten teilen und diese nochmals halbieren.
7. Das gekochte Hähnchenfleisch in Würfel schneiden.
8. Aus Eigelb, Öl und Senf eine Mayonnaise rühren. Mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.
9. Pilze, Apfelstücke, Trauben, Mandarinen und Fleischwürfel in eine Schüssel geben.
10. Den Ingwer schälen, fein reiben und unterrühren.
11. Zuletzt die Mayonnaise unterheben und den Geflügelsalat abschmecken.
12. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
13. Die Römersalatblätter lösen, waschen und die Salatblätter trockenschleudern.
14. Suppen- oder tiefe Salatteller mit Salatblättern auslegen und den Geflügelsalat darauf anrichten, mit Petersilie bestreuen und servieren. Dazu passt getoastetes Baguette.

Pro Portion: 730 kcal/ 3060 kJ

18 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 62 g Fett