

Kartoffelsalat mit Früchten

Salate » Kartoffel-Salate

Zutaten (4 Personen)

- » 800g Kartoffel(n)
- » Salz & Pfeffer
- » 400g Hähnchenbrustfilet(s)
- » 2 EL Öl
- » 1 Bund Lauchzwiebel(n)
- » 50g Walnüsse
- » 250g Ananas
- » 150g Mandarine(n)
- » 1 EL Butter/Margarine
- » 4 EL Weißwein-Essig
- » 4 EL Salatmayonnaise
- » 150g Joghurt (natur)
- » 1 TL Senf
- » 1 TL Curry

Bewertung



Beschaffung

in jedem Discounter



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

91-120min

Rezept-Foto



Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen, in Salzwasser in ca. 20min gar kochen. Abgießen, erkalten lassen und pellen. Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben.

2. Das Hähnchenbrustfilet abbrausen, trockentupfen, salzen und pfeffern. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin von beiden Seiten anbraten. Hähnchenbrustfilet abkühlen lassen und in Würfel schneiden.

3. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen und in feine Ringe teilen. Die Walnuskerne grob hacken. Die Ananas- und Mandarinstücke abgießen, den Saft dabei auffangen.

4. Butter in einer Pfanne erhitzen. Lauchzwiebeln darin andünsten. Fruchtsaft und Essig angießen, kurz einkochen lassen. Ananas- und Mandarinstücke, Walnüsse, Hähnchenfleisch und die Lauchzwiebelmarinade zu den Kartoffeln geben.

5. Mayonnaise, Joghurt, Senf und Curry verrühren. Vorsichtig unter den Salat heben. Ca. 1 Stunde ziehen lassen.

Nährwerte: 550kcal/E31g/F25g/KH47g pro Portion

angelegt am: 22.04.2007

Rezept-Nr: 2262

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke