Bunter Geflügel-Reis-Salat

Salate » Reis-Salate

Zutaten (12-15 Personen)

- » 400g Reis
- » Salz & Pfeffer
- » Paprika-Pulver (edelsüß)
- » 1 Hähnchen (Stück)
- » 2 Hähnchenbrustfilet(s)
- » 600g bunte Paprika
- » 150g Kochschinken
- » 200g Salatmayonnaise
- » 300g Vollmilchjoghurt
- » 1/8l Milch
- » 1 Zitrone(n)
- » Petersilie

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
61-90min

Zubereitung

1. Reis in ca. 900ml kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 20min ausquellen, dann auskühlen lassen.

2. Gekochtes Hähnchenfleisch von Knochen und Haut lösen, in kleine Stücke schneiden. Paprika putzen, waschen und fein schneiden. Schinken würfeln.

3. Salatcreme, Joghurt, Milch, Zitronenschale und 3EL Zitronensaft verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzig abschmecken. Reis, Fleisch, Paprika, Schinken und Salatsoße mischen. Salat mindestens 30min ziehen lassen. Nochmals abschmecken. Anrichten und evtl. garnieren.

Nährwerte: 320kcal/E25g/F12g/KH25g pro Portion

angelegt am: 30.04.2004 Rezept-Nr: 1086

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