

Eisberg-Schiffchen mit Geflügelsalat

Salate » Geflügel-Salate

Zutaten (8-10 Personen)

- » 1 Zwiebel(n)
- » 2 Hähnchenbrustfilet(s)
- » Salz & Pfeffer
- » 1 TL Pfefferkörner
- » 1 Lorbeerblatt/ -blätter
- » 200g Erbsen
- » 4 Ei(er)
- » 1 Dose Ananas
- » 7-8 EL Salatmayonnaise
- » 150g Crème fraîche
- » 1 EL Zitronensaft
- » 1 TL Curry
- » 1 gr. Glas Spargel (weiß)
- » 1 Kopf Eisbergsalat

Bewertung



Beschaffung

in jedem Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und halbieren. Fleisch waschen. Beides mit 1l/2l Salzwasser, Pfefferkörnern und Lorbeer aufkochen. Ca. 45min köcheln. Fleisch auskühlen. Erbsen in der Brühe 3min garen, abtropfen (Brühe anderweitig verwenden).

2. Eier hart kochen. Abschrecken, und schälen. Ananas abtropfen lassen, Saft dabei auffangen. Ananas klein schneiden. Salatcreme, Crème fraîche und 6EL Ananassaft verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Curry abschmecken.

3. Spargel abtropfen und klein schneiden. Salat putzen, waschen, in 8-10 Spalten schneiden. Auf einer Platte anrichten.

4. Hähnchenfleisch evtl. von Haut und Knochen lösen, in Stückchen schneiden. Eier klein schneiden. Beides mit vorbereiteten Zutaten mischen und auf den Salatschiffchen anrichten. Dazu passt Brot.

Nährwerte: 270kcal/E18g/F15g/KH14g pro Portion

angelegt am: 09.04.2004

Rezept-Nr: 1018

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