

Geflügelsalat mit Curry

Rezept für 2 Portionen
Dauer: ca. 25 Minuten

Zutaten:

Zutat	Menge
Frisch gemahlener Pfeffer	Etwas / nach Bedarf
Vollmeersalz	¼ Teelöffel
Frischer Basilikum / Basilikumblätter	2 Teelöffel
Bienenhonig	1 Teelöffel
Mayonnaise	2 Esslöffel
Glatte Petersilie / Petersilgrün	¼ Tasse(n) / Glas
Karotten / Möhren	½ Tasse(n) / Glas
weißer Spargel	2 Tasse(n) / Glas
Frischer Blattspinat	2 Tasse(n) / Glas
Kopfsalat	4 Tasse(n) / Glas
Schalottenzwiebel	1 Teelöffel
Zitronensaft	1 Esslöffel
Olivenöl	2 Esslöffel
Currypulver	½ Teelöffel
Sojasprossen / Sojabohnenkeimlinge	½ Tasse(n) / Glas
Huhn / Hähnchen	½ Stk.

Zubereitung:

Kopfsalat (gewaschen, getrocknet und in mundgerechte Stücke geteilt), Spinat (grob gehackt), Keimlinge (Alfalfa-Keimlinge) und Petersilie (gehackt) in eine große Schüssel geben. Vom Spargel die harten Endstücke entfernen und schräg in 2cm Stücke schneiden. Spargel in kochendes Wasser werfen, 3-4 Min. kochen oder solange, bis er gar ist. Aus dem kochenden Wasser herausnehmen und sofort kalt abschrecken. Kochendes Wasser über die Karotten (geraffelt) schütten und 1-2 Min. blanchieren. Abtropfen lassen. Hähnchen (gegrillt, gedünstet oder geschmort) häuten und zerzupfen. Mit Spargel und Karotten unter die Blattsalate mischen.

Zubereitung der Soße: Öl, Zitronensaft, Mayonnaise und Honig in eine kleine Schüssel geben und cremig schlagen. Curry, Basilikum, Schalotten und Meersalz zufügen. Noch einmal schlagen. Über den Salat schütten. Nach Geschmack pfeffern.

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-2213-Gefluegelsalat-mit-Curry.html>
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf www.koch-idee.at