

Curry-Geflügelsalat

Zutaten | 4 Portionen

2	Hähnchenbrustfilets
1 EL	Currypulver
	Salz, Pfeffer
1 kleine Dose	Champignonköpfe
1 kleines Glas	Spargelspitzen
1 kleine Dose	Mandarinen
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1 Becher	Joghurt
3 EL	Mayonnaise
1 TL	Currypulver
1 TL	Senf
1 EL	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 40 Min.

Zubereitung:

- Hähnchenbrustfilets von beiden Seiten mit dem Currypulver und Salz einreiben und in einer Pfanne in etwas Öl von beiden Seiten ca. 5 Minuten scharf anbraten. Anschließend die Filets abgekühlt in feine, mundgerechte Streifen schneiden.
- Champignons und Spargelspitzen abtropfen lassen. Mandarinen ebenfalls abtropfen lassen und den Saft auffangen.
- Frühlingszwiebeln waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden.
- Aus Joghurt, Mayonnaise, Curry, Senf, Zitronensaft und 1-2 EL von dem Mandarinentaft ein Dressing herstellen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Alle Zutaten mit dem Dressing zu einem Salat vermengen und gut gekühlt einige Stunden durchziehen lassen.

Tipp:

Noch frischer schmeckt dieser Geflügelsalat, wenn man in der Spargel-Saison frischen Spargel verwendet.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf ein Stück von ca. 296,2 g

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
270 kcal	11 g	9,2 g	31,5 g	125 mg