

Geflügel-Spargelsalat



Zutaten:

- 500 g Geflügelfleisch, z. B. zwei Hähnchenkeulen
- oder 500 g Hühnerbrustfilet (für Frikassee)
- 2 x 90 g Putenfilet-Schinken
- 250 g gekochten Spargel
- 100-150 g Erbsen (tiefgefroren/Konserve)

für die Marinade:

- je 6 EL Mayonnaise, Sauerrahm, Joghurt, Weißweinessig
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

zum Garnieren:

- Scheiben von Tomaten und Eiern

Zubereitung:

Geflügelfleisch in kleinem Gefäß mit kochendem Wasser übergießen, bis gerade bedeckt. Dann unter dem Siedepunkt fertig garen (Keulen ca. ½ Stunde, Hühnerbrustfilet ca. 15 Minuten), Kochwasser aufheben.

Nach dem Garen entbeinen und klein schneiden. Schinken in Streifen, Spargel in Stücke schneiden. Fleisch, Schinken, Spargel und Erbsen locker mischen.

Zutaten für die Marinade verrühren und darüber gießen. Kalt- stellen und mindestens eine Stunde ziehen lassen.

Vor dem Garnieren evtl. etwas Hühnerbrühe (oder Hühnerfond) unterrühren, bis die erwünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Scheiben von Tomaten und harten Eiern garnieren.