

Geflügelsalat mit Weinbergpfirsich & Pilzen



Zutaten:

- 500 g Hähnchenschenkel
- 120 g Suppengemüse (Sellerie, Wurzelpetersilie, Karotte), geschält
- 5 EL Sojasauce
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 Frühlingszwiebel, fein geschnitten
- 150 g reifer Pfirsich (z. B. Weinbergpfirsich)
- 150 g Champignons oder Pfifferlinge, frisch 2 EL Öl zum Braten

Für das Dressing

- 70 g Mayonnaise
- 100 g Joghurt
- 1-2 TL Currypulver
- 1-2 TL Senf, mittelscharf
- 2-3 EL Zitronensaft oder Essig
- Salz, Pfeffer, Chili
- Wer möchte: 2 TL Apfelmus oder Pfirsichpüree (zum süßen Aromatisieren)

Zubereitung

Die Pilze putzen und vierteln.

Dann in einem mittleren Topf oder einer Pfanne mit 2 EL Öl 4-5 Minuten anbraten. Danach salzen und herausnehmen und abkühlen lassen.

Das Suppengemüse in 1 cm große Stücke schneiden.

Die Hähnchenschenkel in den Topf geben und mit Wasser bedecken. 5 EL Sojasauce zugeben, alles aufkochen. Den Deckel aufsetzen und bei mittlerer Hitze 30 Minuten sanft köcheln lassen.



Die Gemüsewürfel hinzugeben und weitere 10 Minuten köcheln. Nun den Topf beiseite stellen und den Deckel abnehmen. Das Gemüse mit einem Sieblöffel herausnehmen & beiseitelegen.

Die Hühnenschlegel in der Brühe 20 Minuten abkühlen lassen, dann das Fleisch vom Knochen lösen und grob schneiden.

Vollreife Pfirsich halbieren, entkernen und in 1 cm große Stücke schneiden.

In einer Schüssel Joghurt, Mayonnaise, Senf, Curry, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermischen.

Das Geflügelfleisch, Gemüse, Pfirsichstücke, Petersilie und Frühlingszwiebeln hinzugeben und alles vermischen.

Tipp: der Salat schmeckt am besten, wenn er über Nacht durchgezogen hat. Dazu Brot oder geröstetes Baguette reichen.