

Vorspeise/Sommergericht

Geflügel-Nudelsalat mit Kirschen

Eine erfrischende Alternative zu den bekannten Nudelsalaten

Unsere kleine Einkaufsliste:

- ✓ 2 Hühnerbrüste
- ✓ 30 dag frische, entsteinte Kirschen
- ✓ 2 Stangen Staudensellerie
- ✓ 25 dag gekochte Nudeln, vorzugsweise Penne oder Fussili
- ✓ 8 dag Walnüsse
- ✓ 1/2 Becher Naturjoghurt
- ✓ 1/2 Bund Estragon
- ✓ 1/8 l Mayonaise mit geringem Fettanteil
- ✓ Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- ✓ 1 Würfel Hühnersuppe

*Menge reicht je nach
Verwendung für 4 bis
6 Portionen*

Einfach und rasch zubereitet:

Die Hühnerbrüste in Hühnersuppe bei niedriger Hitze rund 10 Minuten pochieren. Nach dem abkühlen das Fleisch in mundgerechte Stücke zerteilen.

Den Estragon, wenn er nicht aus dem eigenen Kräutergärtlein stammt, waschen und trockenschütteln. Die Blättchen von den Zweigen zupfen. Stangensellerie von den Fäden befreien und in kleine Rauten schneiden. Walnüsse mit dem Messer in grobe Stücke zerkleinern. Sellerie und Walnüsse mit dem Fleisch und den Nudeln vermengen.

Mayonaise und Joghurt verrühren, die Estragonblättchen vorsichtig unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und dann das Dressing unter den Salat heben.

Tipp:

Kräuter am besten im Küchengärtlein selbst ziehen. Denn gekaufte Kräuter muss man waschen und dies reduziert die Aromastoffe.