

Bunter Geflügelsalat

Zutaten (für 8 Personen):

- 500 g Hähnchenbrustfilet
- alternativ: Putenbrustfilet
- 1 EL Kokosfett
- Salz
- Pfeffer
- 4 gekochte Eier
- 2 Zwiebeln
- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 2 säuerliche Äpfel
- Petersilie
- 1 Handvoll Petersilie
- 500 g fettarmer Naturjoghurt

Das Geflügelfleisch waschen, in Würfel schneiden und im heißen Kokosfett braten, bis die Würfel appetitlich goldbraun sind. In eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Eier pellen. Zwiebeln abziehen, Äpfel und Paprika waschen und putzen. Alles klein schneiden, zum Fleisch geben und vorsichtig mischen. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zusammen mit dem Naturjoghurt unter den Salat mengen.

Dazu passt ein halbes Vollkornbrötchen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen