

Reisen

WIR TEILEN UNSERE
SCHÖNSTEN OUTDOOR-
REISEERLEBNISSE MIT
DIR



Fotografieren

Tipps und Tricks



Schrauben

Defender TD5



Kochen

Alles aus einer Pfanne

Geflügelsalat

„kreolischer Art“

In 30 Min.
einen leckeren
Salat für 4
Personen
zubereiten



Geflügelsalat "kreolischer Art"

Zutaten für 4 Personen

400g	Hühner- oder Putenfilets
1	Avocado
1 Bund	grüner Spargel
1	kleine rote Zwiebel
2	Schalotten
6	Mandarinen
1	Ananas
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1 Bund	frischer Koriander
ca. 15	Cherrytomaten

Ras el Hanout, Salz, Pfeffer, Paprika, Curry,
Ingwer, Thymian, Rosmarin und Knoblauch

das geht auch alles
noch schneller

Schaut Euch auch
unser „quick und
easy“ an

Zubereitung:

Die Filets waschen und kräftig mit Ras el Hanout einreiben. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets mit Thymian und Rosmarin anbraten. Eine Knoblauchzehe mit den Faustballen leicht zerquetschen und dazu legen. Alles leicht anbräunen, die Cherrytomaten dazugeben und die Filets wenden.

Die Ananas und die Mandarinen schälen, klein schneiden und in eine große Schüssel geben. Den Ingwer in hauchdünne Würfel schneiden und dazu geben.

Nun die Filets aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen. Den Spargel kleinschneiden und in die Pfanne mit den Cherrytomaten geben. Kurz anbraten (2-4 Minuten): der Spargel sollte noch bissfest sein.

Die Avocado schälen, den Kern herauslösen, in Würfel schneiden und in die Schüssel geben.

Den frischen Koriander zupfen, fein hacken und ebenfalls in die Schüssel geben. Frühlingszwiebeln, Zwiebeln und Schalotten schälen und in kleine Würfel schneiden und ab in die Schüssel damit.

Nun die abgekühlten Filets kleinschneiden und ebenfalls über den Salat geben. Zum Schluss den Spargel und die Cherrytomaten dazu geben. Mit Salz, frischen Pfeffer und Curry abschmecken.

Wem der Salat zu sauer ist der süsst mit Honig oder mit Zucker nach. Den Salat mit Essig und Öl marinieren, durchmengen und kurz durchziehen lassen.

Vor dem Servieren nochmals durchmengen.

Guten Appetit und viel Spass beim Ausprobieren.

Abonniert unseren Blog und schreibt uns, wie Euch der Salat geschmeckt hat. Danke.

Die Zubereitung des Salates könnt ihr euch auch auf YouTube auf unserem Reise-beast-Kanal anschauen.