

Horst Lichter | Geflügel-Salat mit exotischen Früchten

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g gekochtes Geflügelfleisch, z.B. Hähnchenbrust
- 2 Kiwis
- 1 Mango
- 1 Grapefruit mit rosa Fruchtfleisch
- Saft von je 1 Zitrone und Orange
- 1 TL Zucker
- 2 EL Rum
- 90 g Crème fraîche
- 8 Minzeblätter
- Pfeffer

Zubereitung:

Das Geflügelfleisch in feine Streifen schneiden. Kiwi und Mango schälen. Mangofruchtfleisch vom Stein schneiden. Kiwi- und Mangofruchtfleisch in Scheiben schneiden, dabei den austretenden Saft auffangen. Die Grapefruit großzügig schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Dann das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Austretenden Saft auffangen. Alle Fruchtstücke mit dem Geflügelfleisch in einer Schüssel vermischen.

Für die Marinade Zucker im Zitronen- und Orangensaft auflösen und den Saft unter die Crème fraîche rühren. Minzeblätter waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Mit dem Rum und den aufgefangenen Fruchtsäften unter die Marinade mischen. Mit Pfeffer würzen.

Den Geflügel-Salat mit der Marinade vermischen und nach Belieben mit Minzeblättchen garnieren.

Rezept: Horst Lichter

Quelle: Lafer! Lichter! Lecker! vom 11.08.2007

Prominente Gäste: Jean Pütz & Rafik Tlatli