



Pouletsalat mit frischen Früchten an Currysauce

Pouletsalat mit frischen Früchten

- | | |
|---|--|
| 8 dl Geflügelbouillon | aufkochen |
| 20 g Ingwer | ungeschält in feine Scheiben schneiden, beifügen |
| 1 Zitronengrasstängel | mit dem Messerrücken leicht klopfen, beifügen |
| 2 Knoblauchzehen | ungeschält leicht pressen, in die Geflügelbouillon geben |
| 3 Pouletbrüstchen ca. 350-400 g | waschen, trocken tupfen, in die heisse Bouillon geben und während ca 10-12 Minuten unter dem Siedepunkt ziehen lassen. In der Bouillon abkühlen lassen. Pouletbrüstchen herausnehmen, von Hand der Länge nach zerzupfen oder schneiden, in eine Schüssel geben |
| 400 g frische Früchte wie. Äpfel, Bananen, Ananas, Mango etc. | waschen, rüsten, in gleichmässige mundgerechte Stücke schneiden, zu den Pouletbrüstchen geben |

Currysauce

- | | |
|----------------------------------|--|
| 100 g Magerquark | in eine Schüssel geben |
| 30 g Mayonnaise | beifügen |
| 1 TL Kurkuma
½ EL Currypulver | dazu rühren |
| Salz, Pfeffer aus der Mühle | abschmecken, gut vermischen. Wenn nötig mit etwas Geflügelbouillon verdünnen, zum Pouletsalat geben und vorsichtig vermengen |

Garnitur

- | | |
|---|--|
| 1 EL Mandelsplitter
2 EL Kokosraspeln
1 EL helle Sultaninen | in einer beschichteten Bratpfanne trocken anrösten, bis Mandelsplitter und Kokosraspeln goldbraun sind und duften. Abkühlen lassen und über den fertig angerichteten Pouletsalat streuen |
|---|--|