

# Feinschmeckersalat mit Geflügel

Spargel und Hähnchen an Kefir-Dressing.

**Lust auf einen Feinschmeckersalat der einfach und schnell gemacht ist? Blattsalat, knackiger grüner Spargel, saftig süße Erdbeeren und zartes Hähnchenfiletfleisch sind die Basis für diesen leckeren, sommerlichen Salat. Das Kefir-Dressing rundet den Feinschmeckersalat, der seinem Namen alle Ehre macht, perfekt ab. Frisch, leicht und einfach köstlich.**

## Zutaten

- 500 g grüner Spargel
- 2 Hähnchenbrustfilets
- Meersalz
- Pfeffer weiß
- Curry
- 2 EL Olivenöl
- 250 g Erdbeeren
- 100 g Blattsalat
- 140 ml Kefir
- Zitronensaft
- Zucker

## Zubereitung

- Spargel putzen, waschen, die Enden abschneiden und das unter Drittel schälen, dann in kochendem Wasser für etwa 3 Minuten blanchieren.
- Fleisch mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch darin rundherum anbraten. Nach etwa 7 Minuten herausnehmen und in Streifen schneiden.
- Kefir mit Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Erdbeeren säubern und vierteln. Salat waschen, putzen und zerpfücken.
- Spargel abgießen, in Stücke schneiden und mit Hähnchenfleisch, Erdbeeren und Salatblättern mischen. Auf Tellern anrichten und das Dressing dazu reichen.



Veröffentlicht von Gourmet Magazin

<https://www.gourmet-magazin.de/rezepte/feinschmeckersalat-gefluegel/>