

Indischer Reis-Geflügelsalat mit Fruchtcocktail

Rezept für ca. 12 Personen:

- 450 g gekochter gewürzter Langkornreis
- 300 g Putenfleischwürfel ca. 1 cm Seitenlänge
- 180g Zwiebelwürfel
- 3El Sesamöl
- 1 gestrichener El Meat Masala (indische Gewürzmischung)
- 500g Fruchtcocktail (Dose mit 825g Inhalt)
 - 2 Eier
 - 1Tl. Delikatess-Senf
 - 200ml. Rapsöl (oder 300g fertige Mayonnaise)
- 1 schwach gehäufter El gelbes Curry
- Etwas Salz
- Frische Minze
- Kleine Dose Mandarinschnitze zur Garnitur
- 1-2 Köpfe Kopf- oder Eisbergsalat je nach Größe

Zubereitung

Die Putenfleischwürfel mit den gehackten Zwiebeln und dem Meat Masala mischen und ein paar Minuten ziehen lassen. In einer Pfanne das Sesamöl erhitzen und das Fleisch darin kurz scharf anbraten, dass es gerade durch ist. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Den Fruchtcocktail in ein Sieb geben und abtropfen lassen, den Sud auffangen.

Nun die Eier in ein hohes Gefäß aufschlagen, den Senf und eine gute Prise Salz zugeben. Mit dem Stabmixer die Mischung durchquirlen und das Rapsöl vorsichtig eingießen so dass eine schöne Bindung entsteht.

Diese selbst gemachte Mayonnaise (Es kann natürlich fertig gekaufte verwendet werden) in eine größere Schüssel geben, in der alle Zutaten bequem gemischt werden können.

Die Mayo mit dem Curry und etwas Fruchtcocktail-Sud abschmecken. Alle Zutaten: Gebratenes Fleisch, Fruchtcocktail und den gekochten Reis hinzugeben und mischen. Etwas ziehen lassen, je nach Geschmack kann der Salat etwas süßer gehalten werden oder auch etwas pikanter abgeschmeckt werden.

Nun kann der Reis-Geflügelsalat in einer Schüssel oder als Vorspeise auf Tellern in einem Beet aus Kopf- oder Eisbergsalat angerichtet werden. Zur Garnitur Minze und Mandarinschnitze verwenden. Frisch getoastetes Weißbrot passt sehr gut dazu.

Guten Appetit wünscht
Hajo Haug



Hajo kocht

exklusiv fürs jUHU



**SCHÖNE
AUSSICHT
LUTZENBERG**