

## **Geflügelcocktail in Safran-Aprikosensauce, wilder Reis**

### **Zutaten für 10 Personen**

20 g Wilder Reis

(gibt es im Reformhaus)

0,8 kg Geflügelbrüstchen, gekocht  
oder saftig gebraten, ohne Haut

0,2 kg Ananas, frisch oder aus der  
Dose

0,2 kg Grüner Spargel, gekocht, in  
Stücken

0,2 kg Champignon, klein

0,2 kg Möhren, klein, in Scheiben,  
kernig gegart

5 ml Zitronensaft, frisch

Salz, nach Bedarf

Pfeffer, weiß, aus der Mühle

0,2 kg Mayonnaise, 50 %

0,2 l Saure Sahne, 10 %

Safran, Pulver

10 ml Sonnenblumenöl

50 g Aprikosen, passiert

Kerbel, frisch

## Zubereitung

1. Den wilden Reis in warmem Wasser ca. 45 Minuten einweichen, dann ca. 45 Minuten garen, abschütten und auskühlen.
2. Die gegarten Geflügelbrüstchen in Blättchen schneiden, mit Ananas, grünem Spargel, Champignons und Karotten mischen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren, kühl stellen.
3. Mayonnaise mit der sauren Sahne verrühren, Safran mit dem Sonnenblumenöl glattrühren, dann zu dem Mayonnaise-Sahne-Gemisch geben und gut verrühren, mit den passierten Aprikosen abrunden.
4. Das marinierte Geflügel in ein anderes Gefäß geben  
**(Saftbildung durch das Marinieren könnte den Salat zu flüssigmachen).**
5. Dann mit der Safran-Aprikosensauce und dem gekochten wilden Reis vorsichtig anmachen; wenn die Sauce zu dick ist, mit dem Marinier-Fond verdünnen, kurze Zeit ruhen lassen.
6. Anrichten in Gläser als Cocktail, als Salat auf Tellern oder in kleinen Portionsgläsern (Trend), garniert mit frischen Kerbelzweigen.



### Servier-Variationen

- „Natur“ anmachen mit Orangensaft, Obstessig und Öl
- Andere Geschmacksrichtungen (Avocado, Curry, Tomate)
- Gemüse je nach Jahreszeit austauschen



### Küchentipp

- Marinieren ist wichtig, Geflügel zieht durch
- Sauce nie unter das marinierte Geflügel heben (Gefahr ist immer das der Salat zu flüssig wird)



### Tipp zur Gartechnik

- Geflügel durchgaren (Salmonellengefahr)
- Geflügelbrüste leicht braten, ist besserer Geschmack!

## Diät-Eignung

- Vollkost
- Leichte Vollkost (fettarme Mayonnaise und weniger Sahne, ohne wilden Reis)
- Reduktionskost (ohne Mayonnaise, dafür Joghurt 1,5 %)
- Fettstoffwechselstörung (ohne Mayonnaise, dafür Joghurt 1,5 %)
- Diabetes mellitus (unter Berechnung Wildreis und Aprikose)
- Purinarmer Kost (nur 40 g Geflügel, dafür mehr Gemüse)