

# Rezepte aus der AOK-ErnährungsWerkstatt



## Chickensalad

### Zutaten

200 g Staudensellerie	Petersilie
1 Dose Mandarinenfilets	40 g geröstete gesalzene Erdnüsse
400 g gegartes Hühnerfleisch	Schnittlauchröllchen
250 g Joghurt 1,5 % Fett	
1 EL Öl	
Zitronensaft	
Salz, Cayennepfeffer	

Staudensellerie waschen, putzen und schräg in dünne Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser 2 Minuten kochen lassen, abgießen, abschrecken und sehr gut abtropfen lassen. Mandarinenfilets in einem Sieb abtropfen lassen. Saft dabei auffangen. Gegartes Hühnerfleisch in dünne Scheiben schneiden. Mit Mandarinen und Staudensellerie auf 4 Schälchen verteilen. Joghurt, Zitronensaft, Mandarinenensaft verrühren und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Die gehackte Petersilie dazugeben. Das Öl unterrühren. Sauce auf die Schälchen verteilen. Erdnüsse hacken, über den Salat geben und mit den Schnittlauchröllchen garnieren.

Tipp: Sie können diesen Salat auch mit Currypulver abschmecken.

