

# Geflügelsalat 1970

aus dem Privat-Rezeptbuch von Margrit

Zutaten:	eine	Poularde, ca. 1.300 g
	1 Kl. Glas	Miracel-Whip Balance (15% Fett)
	3 Eßlöffel	Erbsen (aus der Dose oder tiefgekühlt)
	1 kl. Glas oder Dose	Champignons
	1 Glas/Dose	Stangenspargel
	3 Scheiben	Ananas

Vorbereitung: am besten am Vortag, denn die Abkühlzeit in der Brühe ist lang!

Poularde waschen und ca. 1  $\frac{1}{2}$  Stunden kochen.

(Stark ankochen und dann auf mäßiger Hitze weiterkochen)

Keinesfalls die Haut vorher entfernen, dann wird das Fleisch trocken.

Fertigstellung:

Hühnerfleisch von der Haut befreien und von den Knochen lösen, dann in kleine Stücke schneiden.

Tiefgekühlte Erbsen kurz in kochendem Wasser blanchieren bis gar kochen,

Champignons in kleine Stücke schneiden (maximal Erbsengröße),

Spargel in Stücke schneiden, die Kopfteile etwas größer ausfallen lassen,

Ananas in ganz kleine Stücke schneiden.

In einer Schüssel das Fleisch mit den Erbsen, Champignonstückchen, Spargelstückchen und Ananasstückchen vorsichtig verrühren und Miracel-Whip unterheben. Den Salat möglichst einige Zeit durchziehen lassen.

Guten Appetit, uns schmeckt dieser Salat schon seit 1970!