



Alle unterstrichenen Zutaten kommen von der Höhenberger Biokiste oder dem Höhenberger Biomarkt in Velden/Vils.



Brasilien



Salpicao

Geflügelsalat (von den Kindern in der Schule zubereitet)

Zutaten (2 Portionen)

Für das Dressing : 125 ml Sahne, 170 g Mayonnaise, 1 EL frische Petersilie gehackt, 1 EL Frühlingszwiebeln fein gehackt, Salz und Pfeffer

Für den Salat: 1 gekochte Hühnerbrust, 1 Dose Mais, 1 Dose Erbsen oder TK, 1 grüner Apfel, 2 Möhren, 80 g Rosinen

Beigabe: Als Garnitur frische Ananas oder Mango

Geschirr: 2 Schüsseln, 1 Gabel, 1 Schäler, 1 Sieb, 1 Schneidebrett

Für das Dressing Sahne, Mayonnaise, Petersilie und Frühlingszwiebeln verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gekochte Hühnerbrust mit der Gabel zerpfücken. Den Mais abspülen und abtropfen lassen. Ebenfalls die Erbsen. Die Möhren schälen und grob raspeln. Den Apfel vierteln und das Kerngehäuse entfernen die Spalten würfeln. Die Rosinen und alles andere in eine Schüssel geben und mit dem Dressing vermengen. Nochmals abschmecken.

Als Garnitur eignet sich frische Ananas und/oder Mango.

