

## Pouletbrüstli-Salat an Currysauce

4 Brustfilets  
200 g Kefen  
wenig Butter  
Salz und Pfeffer  
1 MS Safran  
1 Banane  
1 Zwiebel

### Für die Sauce:

1 Becher Joghurt nature  
1 Apfel  
Zitronensaft  
1 EL Currypulver  
etwas Milch oder Kaffeerahm  
Salz und Pfeffer

### Garnitur:

2 EL in Butter geröstete Mandelplättchen

Kefen von den Fäden befreien, in kochendem Salzwasser ca 5 Min. knackig blanchieren, mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen. Brustfilets in etwas Butter auf beiden Seiten 3-4 Min. braten, herausnehmen, in 1½ cm breite Streifen schneiden, 1 TL Salz mit Safran und Pfeffer mischen, über die Pouletstücke verstreuen.

Banane und Zwiebel rüsten, in Ringe schneiden, unter das Fleisch mischen. Für die Sauce den Apfel durch die Bircherraffel reiben und mit allen Zutaten verrühren, abschmecken. Kefen sternartig auf vier Teller anordnen, Fleisch darauf häufen, mit der Sauce beträufeln, geröstete Mandeln darüber verteilen.