



30 Min.

## Pouletsalat «to go»

🕒 30 Min. 🌿 glutenfrei 🍷 schlank

- |          |  |   |
|----------|--|---|
| <b>1</b> | <p>1 EL Senf<br/>3 EL Essig<br/>2 EL Öl<br/>180 g Dessert Extrafin (Sauermilch)<br/>1 EL Honig<br/>1 TL Salz<br/>wenig Pfeffer<br/>1 Bund Schnittlauch</p> | <p>Senf, Essig, Öl, Sauermilch und Honig verrühren, würzen. Schnittlauch fein schneiden, in die Sauce geben.</p>  |
| <b>2</b> | <p>1 EL Öl<br/>4 Pouletbrüstli (je ca. 150 g)<br/>1 TL Curry<br/>½ TL Salz<br/>wenig Pfeffer</p>   | <p>Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Poulet beidseitig je ca. 2 Min. anbraten. Hitze reduzieren, beidseitig je ca. 3 Min. fertig braten. Herausnehmen, Curry darüberstreuen, würzen, etwas abkühlen, in Streifen schneiden.</p> |
| <b>3</b> | <p>300 g Rüebl<br/>1 Gurke<br/>100 g roter Eichblattsalat</p>  | <p>Rüebl schälen, grob reiben. Gurke in Würfeli schneiden, beides mit dem Salat und dem Poulet in Schalen verteilen, Sauce darüberträufeln.</p>   |

Portion (%): 373 kcal, F 17g, Kh 11g, E 43g



ANZEIGE

### Vegi-Tipp



Wers lieber fleischlos mag, kann statt Poulet auch Chavroux-Scheiben in Stücken in den Salat geben. Der halbste Schnitkäse wird aus 100 % Ziegenmilch hergestellt. Er reift 2 Monate lang und schmeckt dadurch mild-würzig. Chavroux-Scheiben eignen sich auch ideal als Belag für Brot und oder als kleiner Snack für zwischendurch.