

Poulet-Salat

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

FLEISCH

300 g Pouletbrüstchen
Salz, Paprika, Pfeffer aus der Mühle

LINSEN

80 g Linsen (klein französisch)
1/2 Zwiebel
1/2 Knoblauchzehe
1/2 Lorbeerblatt (klein)
1 MSp Kurkuma
1 Stk. Ingwer (ca. 1 cm)
Kreuzkümmel, Koriander, Chili oder 1/2 Schote klein und Salz

ZUTATEN

12 Cherry-Tomaten
2 Avocados
2 Zweige Kerbel

DRESSING

2 Zitronen (4 EL Zitronensaft)
2 MSp Kreuzkümmel
1 MSp Kurkuma
1 TL Zucker
8 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer weiß aus der Mühle

Zubereitung:

LINSEN

Ca. 2 Std. vor dem Kochen in Wasser einlegen. Danach in Pfanne geben und ca. 1 cm mit Wasser (Hühnerbouillon) überdecken. Zwiebel und Knoblauch gehackt, Lorbeerblatt, Chilischote, Kurkuma und Ingwer gehackt beigegeben und ca. 10 Min. halb zugedeckt bei mäßiger Hitze kochen lassen. Achtung Linsen sollen bissfest sein. Mit Kreuzkümmel, Koriander und Salz nachwürzen.

POULETBRÜSTCHEN

Anbraten, würzen mit Salz, Pfeffer und etwas Paprika. Anschließend im vorgeheizten Ofen bei 60 Grad warm stellen.
Avocados halbieren, entsteinen und die beiden Hälften in Segmente von ca. 1,5 cm Dicke schneiden. Cherry-Tomaten halbieren.

DRESSING

Zitronensaft, Zucker, Salz, Pfeffer, Kurkuma und Kreuzkümmel verrühren und anschließend unter Rühren nach und nach Olivenöl zugeben.

Anrichten:

Linsen in Tellermitte, Avokadoschnitze fächerartig darauflegen, Cherry-Tomatenhälften und die in ca. 2 cm breite Tranchen geschnittenen Pouletbrüstchen ringförmig anordnen. Mit Dressing übergießen und Kerbelzweigchen garnieren.

