



Pouletsalat mit Curry

Die Pouletbrust ist ideal für einen Salat. Es wird zu groben Streifen geschnitten, mariniert und zusammen mit Peperoni kurz angebraten. Sojasauce und Sherry bilden eine gute Grundlage für die Curry-Marinade. Die Pouletstreifen werden erst zum Schluss mit Salatsauce übergossen, die ebenfalls mit Curry gewürzt ist. Curry gibt es in allen Facetten und Schärfegraden, zu diesem Gericht passt eine nicht allzu scharfe aber doch pikante Curry-Mischung.

Zutaten (1 Portion)

- 1 Pouletbrüstli ca. 160g
- 1El Sojasauce
- 1El Sherry
- 1cm Ingwer
- 1/2Tl Curry
- 40g rote Peperoni
- Bratbutter

- 1/2 kleiner Lattich
- 2 1/2El Rapsöl
- 1El Balsamico oder Weissweinessig
- 20g Sauerrahm
- 1Tl Zitronensaft
- 1 Prise Zucker
- Salz und Pfeffer
- 1/4Tl Curry

Zubereitung

Marinade:

Sojasauce und Sherry in ein Schälchen geben. Ingwer fein reiben und zugeben, Curry

zugeben und alles vermischen.

Pouletbrüstli zu eher groben Streifen schneiden. Mit der Marinade vermischen und 1 Stunde ziehen lassen.

Peperoni zu schmalen Streifen schneiden.

Bratbutter bis knapp zum Rauchpunkt erhitzen. Pouletstreifen und Peperoni zugeben. Nach 2 Minuten wenden und weitere 1-2 Minuten braten. Mit dem Rest der Marinade übergiessen, Pfanne von der Herdplatte ziehen und auskühlen lassen.

Salatsauce:

Rapsöl, Blasamico, Sauerrahm und Zitronensaft vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Lattich zu groben Streifen schneiden und auf einem Teller zu einem Kranz anrichten und mit der Hälfte der Salatsauce übergiessen.

Dem Rest der Salatsauce 1/4TI Curry untermischen. Pouletstreifen im Salatkranz anrichten und mit dem Rest der Sauce übergiessen.







Salatsauce mit Curry