

Nadias Sommersalat

Zutaten

60 g Reis
300 g Pouletbrust
1-2 TL Curry, Salz, Pfeffer, Kurkuma
Rapsöl, Weissweinessig, scharfer Senf
1 EL Blanc Battu
10 cm Gurke
1 Rüebli
1 Handvoll Cherrytomaten
1 Pfirsich
4 Scheiben Ananas (kleine Dose)
4-6 Salatblätter



Zubereitung

Den Reis kochen, danach kühl stellen. Pouletbrust in Streifen schneiden, mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. In wenig Öl scharf anbraten, herausnehmen.

Currypulver, Salz, Pfeffer und Kurkuma mit wenig Wasser anrühren und über das heisse Pouletfleisch geben, gut mischen und kühl stellen.

Für die Salatsauce 2 EL Rapsöl, 1 EL Weissweinessig, wenig scharfer Senf, 1 EL Ananassaft und 1 EL Blanc Battu verrühren. Gurke, Rüebli und Cherrytomaten fein schneiden und in die Sauce geben. Ananasscheiben und Pfirsich in Stücke schneiden und mit dem Gemüse vermischen.

Den Reis und das Pouletfleisch ebenfalls dazu geben, alles gut vermischen. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.

Auf den Salatblättern anrichten.