



Rezept vom 26. August 2013 – René

Pouletsalat mit Avocadodressing

Zutaten für 6 Personen:

- 3 Pouletbrüste
- 1 gr Lattich
- 70g junger Spinat
- 100g Rucolablätter
- 1 reife Avocado
- 1 Bund Radieschen
- 80g Kresse
- 2 Limetten
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Bund Basilikum
- 1 Bund Estragon
- 200g Joghurt (fettarm)
- Piment
- 3 Scheiben Vollkornbrot
- Olivenöl
- Meersalz
- Schwarzer Pfeffer (frisch)

1. Pouletbrust mit Piment, Paprika und Prise Salz/Pfeffer rundherum einreiben
2. Poulet mit der Pfanne und einem Backpapier auf ca. 1.5cm flach klopfen
3. Radieschen/Fenchel fein schneiden (mit Maschine) und mit einer Schüssel kaltem Wasser in den Kühlschrank stellen
4. Lattich, Spinat und Rucola waschen (in Stücke zerpfücken) und trocknen, danach in eine grosse Schüssel geben
5. Kresse hineinschnippeln
6. In den Mixer kommt folgendes rein:
Avocado halbieren, Joghurt, Minze, Schale der Limette, sowie Saft, Basilikum und Estragon -> pürieren und mit Salz/Pfeffer abschmecken
7. Dressing in eine Schüssel geben und 6 Esslöffel Öl unterrühren
8. In der heissen Grillpfanne Poulet etwa 10min braten bis goldbraun und gar
9. Poulet ruhen lassen / Brot in der Pfanne ca. 2-3min goldbraun rösten
10. Radieschen und Fenchel abtropfen und unter den Salat vermischen
11. Salat anrichten, Poulet und Brot in etwa 1/2cm dünne Scheiben schneiden und drauf verteilen
12. Dressing über den Salat träufeln