

Lauchsalat mit gebratenen Pouletfilets

VORSPEISE FÜR 4 PERSONEN

150 g Lauch
150 g Weisskabis
1 Peperoncino
4 EL Aceto balsamico bianco
3 EL Zitronenöl
Salz, Pfeffer, Zucker
200 g Poulet-Minifilets
1 Limette
2 EL Bratbutter
½ Bund Schnittlauch

1. Lauch längs halbieren. Vom Kabis den Strunk wegschneiden. Lauch und Kabis in ca. 2 mm feine Streifen schneiden. Peperoncino halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Für das Dressing Balsamico und Öl mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Dressing mit Lauch, Kabis und Peperoncino mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat abdecken, kühl stellen und ca. 1 Stunde ziehen lassen.

2. Poulet-Minifilets in mundgerechte Stücke schneiden. Die Hälfte der Limette auspressen. Restliche Limette in Scheiben schneiden. Saft und Poulet mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kühl stellen. Vor dem Servieren Poulet in der Butter ca. 5 Minuten rundum braten. Lauchsalat mit Limettenscheiben und Poulet anrichten. Schnittlauch fein schneiden und Salat damit bestreuen.

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten
+ ca. 1 Stunde ziehen lassen
Pro Person ca. 12 g Eiweiss, 15 g Fett, 3 g Kohlenhydrate, 850 kJ/200 kcal