

Aus TOP 198 von Ruth Fierz

Sommersalat mit geschnetzeltem Pouletfleisch

Für 4 Personen

Zutaten

400 g geschnetzeltes Pouletfleisch

1 EL Öl

Salz, Pfeffer, Paprika, evtl. Curry

Das Pouletgeschnetzelte in der Bratpfanne goldbraun braten, würzen.

Gemüse

2 Zucchini ungeschält

1 Rettich

2 – 3 Rüebli

1 Tomate

Blattsalate

Rettich, Rüebli und Zucchini in gleichmässig, lange, dünne Streifen schneiden.

Die Tomate in Schnitze.

Sauce

2 EL Chilisauce

5 Oliven, grün, gehackt

2 EL Zitronensaft

5 EL französische Salatsauce oder Majonnaise

Zubereitung

Die Saucezutaten gut mischen und die Gemüsestreifen, Tomatenschnitze und den gewaschenen Blattsalat dazugeben, mischen und auf Teller anrichten.

Das gebratene Pouletfleisch darüber verteilen. Mit knusprigem Brot servieren.

Als Dessert ist eine Erdbeerquarkcrème die Krönung dieser Mahlzeit.

Erdbeerquarkcrème

Halbfettquark oder Nature-Joghurt mit frischen geviertelten Erdbeeren mischen. Auf Wunsch süssen.