



WALTHER-REZEPT

Sommersalat „Asia style“ mit Honigmelonen und sautierten Pouletbruststreifen

Meine Einkaufsliste:

Für 4 Personen

Zutaten Salat:

- 40g Lollo, grün, gerüstet
- 40g Eichblattsalat, rot, gerüstet
- 40g Chicorée, rot, gerüstet
- 40g Gartenkresse, gerüstet
- 100g Galia-Melone, Fruchtfleisch

Zutaten Sauce:

- 40g Sonnenblumenöl
- 20g Sherry-Essig
- 4g Knoblauch, geschält
- 4g Ingwer, frisch, geschält
- 12g Bienenhonig
- Salz & Pfeffer weiss

Weitere Zutaten:

- 120g Pouletbrüstchen, ohne Haut (Salz & Pfeffer)
- 32g Sonnenblumenöl
- 40g Sojasprossen
- 4g Koriander, frisch
- 8g Ingwer, frisch, geschält
- 24g Sojasauce, süss
- 12g Limonensaft





Vorbereitungen:

1. Salate sortenweise waschen und trockenschleudern
2. Melonenfruchtfleisch in 5mm dicke Scheiben schneiden
3. Knoblauch durch die Knoblauchpresse drücken
4. Ingwer für die Sauce fein reiben
5. Zutaten für die Salatsauce gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken
6. Pouletbrüstchen in feine Streifen schneiden
7. Koriander waschen, zupfen, trockentupfen und fein hacken
8. Ingwer für die Marinade fein reiben
9. Pouletbrüstchen mit Koriander, Ingwer, Sojasauce und Limonensaft ca. 30 Minuten marinieren

Aus den Küchenlexikon: Abschmecken

Als Abschmecken wird das abschliessende Verkosten und etwaige Nachwürzen einer Speise vor dem Servieren bezeichnet.

Zubereitung:

1. Sonnenblumenöl erhitzen
2. Marinierte Pouletstreifen mit Salz und Pfeffer würzen, im heissen Öl sautieren und warm stellen
3. Die Sojasprossen in der gleichen Pfanne knackig sautieren und mit dem Pouletfleisch mischen

Anrichten:

1. Salate bukkettartig in der Tellermitte anrichten
2. Salate mit der Salatsauce beträufeln
3. Die geschnittenen Melonen anrichten
4. Das Pouletfleisch und die Sojasauce über den Salat geben
5. Mit der restlichen Salatsauce beträufeln und sofort servieren

Dazu schmeckt sowohl ein frisches Körnerbaguette wie auch Vollkorn-Cracker.

Bun appetit!

