



EXOTISCHER POULETSALAT

für 4 Personen

- 4 Pouletbrüstchen
- 1 Limette (Schale)
- 1 EL Maisstärke
- 2 EL Sojasauce

- 1 Rote Zwiebel
- 1 Peperoncino
- 1 reife, nicht zu weiche Avocado
- 1 reife, nicht zu weiche Mango
- ½ Gurke
- ½ B. Schnittlauch
- ½ B. Peterli

- 4 EL Olivenöl

- 1 Limette (Saft)
- Salz & Pfeffer

Poulet in mundgerechte Würfel schneiden. Limettenschale fein abreiben, mit der Maisstärke und der Sojasauce verrühren und das Fleisch damit mind. 15 Minuten marinieren.

Zwiebel in feine Schnitze, Peperoncino in feine Ringe schneiden. Avocado und Mango in 1cm-grosse Würfel schneiden. Gurke längs halbieren und in feine Scheiben schneiden.

Kräuter hacken.

Die Hälfte des Öls erhitzen. Fleisch rundum ca. 5 Minuten anbraten. Etwas abkühlen lassen.

Restliches Öl mit Limettensaft mischen, würzen.

Gemüse, Früchte, Kräuter und Poulet mit Salatsauce mischen und anrichten.

