AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	30 Min.	ganzjährig	international

POULETSALAT AN CURRY-MAYONNAISE



Rezept und Foto: Dieter Kuhn, Wohlen

KURZ VORGESTELLT

Häufig bleibt ein Rest vom saftigen Poulet. Aufgewärmt schmeckt es mässig. Ein Salat aus den Pouletresten mundet, ob traditionell mit einer Currysauce oder einer leichten Zitronensauce. (+2 Std. kühlen)

ZUTATEN (2 PERSONEN)

300 g	Poulet	2 EL	Mayonnaise
90 g	Sauerrahm	0.5 TL	Curry
0.5	Orange, Würfel	0.5 dl	Bouillon
			Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Pouletfleisch ohne Fett und Haut vom Knochen lösen. Parallel zu den Fasern in kleinere oder mittlere Stücke schneiden.
2. Express-Mayonnaise herstellen und mit den restlichen Zutaten (ausser Bouillon) vermischen.
3. Mit der Zugabe von Bouillon die Dicke der Sauce bestimmen. Das Pouletfleisch nimmt Flüssigkeit auf und der Salat schmeckt besser, wenn die Sauce das Fleisch gut überzieht. Mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken. Im Kühlschrank 2 Std. durchziehen lassen.

TIPP: Salat ohne Früchte kann bestens ein Tag zuvor zubereitet werden. Statt dieser eher nahrhaften Sauce kann das Poulet auch mit einer leichten Zitronenvinaigrette angemacht werden. Vor dem Servieren evtl. mit Ananas- oder Mangowürfelchen ergänzen.