

Zitronenpoulet mit Pastasalat

Rezept für 4 Personen



Zubereitung

Zutaten Pastasalat

- 200 g Vollkorn-Spiralen
- 40 g schwarze Oliven, in Scheiben geschnitten
- 240 g gelbe Peperoni, in Streifen geschnitten
- 240 g Cima di Rapa, gerüstet und gewaschen

Zubereitung Pastasalat

Die Vollkorn-Spiralen al dente kochen. Den Cima di Rapa bissfest blanchieren. Die Pasta mit den Oliven, Peperoni-Streifen, Cima di Rapa und Basilikum-Dressing mischen. 1 Stunde ziehen lassen.

Zutaten Basilikum-Dressing

- 160 g Blanc battu
- 1 EL Dijonsenf
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Zitronenabrieb
- Salz und Pfeffer
- ½ Bund Basilikum
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung Basilikum-Dressing

Die Basilikumblätter klein schneiden und mit dem Zitronensaft mixen. Die restlichen Zutaten für das Basilikum-Dressing dazugeben und mit dem Schneebesen mischen (Achtung: Nicht mixen, sonst wird das Öl bitter).

Zutaten Zitronenpoulet

- 4 Pouletbrüste ohne Haut
- 1 Bio-Zitrone
- 1 EL Olivenöl
- 4 Rosmarinzweige
- 8 Salbeiblätter
- 1 Knoblauchzehe
- 1-2 Frühlingszwiebeln
- Salz, Pfeffer
- 300 g Cherrytomaten mit Zweig
- 1 TL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Steviapulver
- 4 Thymianzweige

Zubereitung Zitronenpoulet

Eine Hälfte der Bio-Zitrone in Scheiben schneiden, die andere Hälfte auspressen. Die Frühlingszwiebeln in Streifen schneiden und mit Knoblauch, Rosmarin und Salbei im Olivenöl anbraten. Die Mischung abkühlen lassen, würzen und den Zitronensaft dazugeben. Die Pouletbrüste in der Mischung ca. 30 Minuten marinieren. Das Poulet mit der gesamten Marinade auf ein Blech geben und mit Zitronenscheiben belegen. Die Cherrytomaten mit dem Olivenöl, Stevia, Thymian und Salz mischen. Die Tomaten zum Poulet geben und das Ganze im Ofen bei 150 Grad ca. 15 – 20 Minuten backen.

Die Pouletbrust tranchieren, mit dem Zitronensaft aus der Backschale beträufeln und mit dem Pastasalat und den Cherrytomaten servieren.