

Rezept für 4 Personen



Zubereitung

Zutaten Peruanischer Pouletsalat

- 1 Lattichsalat
- 300g Pouletfilets
- Rauchpaprika
- 150g Maiskörner (Dose oder frisch)
- 200g Cherrytomaten
- 120g Quinoa
- 80g Feta
- 40g schwarze Oliven
- Etwas Kresse

Zubereitung Peruanischer Pouletsalat

Den Lattich gut waschen und schneiden. Die Pouletfilets anbraten und mit Salz, Pfeffer und Rauchpaprika würzen. Den Quinoa nach Packungsangabe kochen. Die Cherrytomaten halbieren. Die Oliven entsteinen und klein schneiden. Mais, Tomaten, Oliven und Quinoa mischen und zum geschnittenen Lattich geben. Das Poulet in Streifen schneiden und auf den Salat legen. Den Feta mit der Hand über den Salat bröseln. Mit dem Dressing anrichten.

Zutaten Joghurt-Kräuter-Dressing

- 80g Naturejoghurt
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Weissweinessig
- Einige Zweige Kerbel, Peterli, Koriander

Zubereitung Joghurt-Kräuter-Dressing

Die Kräuter fein hacken. Joghurt, Öl und Essig mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kräuter ins Dressing geben.