

Regenbogen-Poulet-Salat

**Schau mal: Ich hab das Essen aufgeräumt.
Der Effekt ist verblüffend und
aus einem einfachen Salat wird der Hingucker.**

Zutaten

1 EL Öl
4 Pouletbrüstchen à 80g
2 EL Honig
Salz, Cayennepfeffer
¼ Weisskabis
2 Rüebli
100g Maiskörner
100g Blattsalat
8 Cherrytomaten
½ Salatgurke
100g Heidelbeeren

Dressing

1 dl Öl
1 dl Orangensaft
2 EL Weissweinessig
1 EL Honig
1 TL süsser Senf
Salz, Cayennepfeffer

Zubereitung

Etwa 35 Minuten

- 1** Das Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Die Pouletbrüstli würzen und beidseitig goldbraun anbraten und beiseitestellen. Nach dem Abkühlen in Streifen schneiden.
- 2** Weisskabis dünn hobeln, Rüebli schälen und grob raffeln. Maiskörner waschen und abtropfen lassen. Salat in Streifen schneiden. Tomaten und Gurke in mundgerechte Stücke schneiden.
- 3** Alle Salate, Heidelbeeren und die Pouletstreifen regenbogenförmig anrichten.
- 4** Für das Dressing alle Zutaten im Mixglas mixen und separat servieren.

Tipp

Sieht auch im Glas geschichtet attraktiv aus.
Und wenn es schnell gehen muss – einfach alle Zutaten in eine Schüssel geben.

