

Thailändischer Pouletsalat

für 1 Person

Vorbereitungszeit

20 Minuten

Kochzeit

5 Minuten aktiv, Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 4.20

Nährwert pro Rezept

550 Kcal, 33 g Fett, 31 g KH

Zutaten

Dressing

5 cl Sweet Chili Sauce

5 cl Sojasauce

5 cl Limettensaft oder Essig

15 g Erdnüsse, geröstet

5 g Rohrzucker

10 cl Sonnenblumenöl

1 cl Sesamöl

Mekong Wok (RL Gewürz)

Scharfmacher (RL Gewürz)

1

alle Zutaten mixen

nach Belieben würzen

Scharfmacher für die gewünschte Schärfe

5 cl Sonnenblumenöl

100 g Pouletgeschnetzeltes

3 g Thai Wokmix (RL Gewürz)

2

Poulet würzen und im Öl andünsten

kann warm oder kalt serviert werden

20 g Tomaten, würfeln

50 g Mais (Dose oder TK)

50 g Erbsen (Dose oder TK)

50 g Karotten, feine Streifen

10 g Frühlingszwiebeln, fein hacken

1 g Thaibasilikum, fein hacken

1 g Minze, fein hacken

3

alles mit dem Dressing vermischen

gebratenes Fleisch darauf anrichten