

Szechuan Pouletsalat

ein leichtes Sommergericht, ideal um nach einem heissen Tag den lauen Abend auf der Terrasse zu geniessen.

Zutaten für 4 Personen

4 Pouletbrüstchen
Salz
2 Stängel Stangensellerie, in feine Scheiben geschnitten
¼ Wirz, feingeschnitten
4 Frühlingszwiebeln, mit dem Grüne fein geschnitten
2 TL Koriander, feingehackt
2 TL Sojasauce
2 TL Reissessig
1 TL Zucker
1 TL frisch gemahlene weissen Pfeffer
2 TL Sesamöl
1 grosse Chilischote, Samen entfernen, feingehackt
3 Zehen Knoblauch, gehackt
1 TL frischen Ingwer, gerieben

Eine Pfanne mit Salzwasser aufkochen. Die Pouletbrüstchen hineinlegen. Zugedeckt und nochmals aufkochen. 5 Minuten sieden lassen. Hitze abstellen und die Pouletbrüstchen 20 Minuten ziehen lassen. Das Wasser abgiessen und das Pouletfleisch vollständig auskühlen lassen. Das Fleisch in 1 cm grosse Würfel schneiden.

Inzwischen Stangensellerie, Wirz, Frühlingszwiebeln und Koriander in einer grossen Schüssel mischen.

Sojasauce, Essig, Pfeffer und Sesamöl in eine kleine Schüssel geben und gut verquirlen. Die Chilischote und den Ingwer dazugeben. Mit Salz nachwürzen. 10 Minuten stehen lassen. Die Sauce erst kurz vor dem Servieren darübergiessen.

Die Pouletwürfel zum Gemüse geben. 5 Minuten stehen lassen. Das Dressing über den Salat träufeln und gut umrühren. Nochmals 5 Minuten stehen lassen. Vor dem Servieren nochmals umrühren.

Weintipp: Dazu passt leichter Weisswein, ein milder Waadtländer Chasselas, ein frischer Riesling aus Deutschland oder ein würziger Chenin blanc

Aus unserem Sortiment:

Château Châteagneréaz, Waadland
Riesling „Haus Klosterberg“, Markus Molitor
Chenin blanc, L.A: Cetto, Mexiko