



Penne-Poulet-Salat

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

300g Teigwaren
(z. B. Penne rigate)

Salzwasser, siedend

Bratbutter zum Braten

400g Pouletbrüstli, quer in ca.
5 mm breiten Streifen

1. Teigwaren al dente kochen, abtropfen, kalt abspülen, beiseite stellen.
2. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, Poulet portionenweise ca. 3 Min. braten, herausnehmen, auskühlen.

Sauce

3 Esslöffel Zitronensaft

4 Esslöffel Öl

2 Bundzwiebeln mit dem Grün, in feinen Ringen

2 Zweiglein Thymian,
fein gehackt

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

4 Tomaten, in ca. 5 mm dicken
Scheiben

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Crema di Balsamico
(siehe «Gewusst wie»)

1. Alle Zutaten für die Sauce in einer grossen Schüssel gut verrühren, würzen. Teigwaren und Poulet begeben, sorgfältig mischen.
2. Tomatenscheiben auf Tellern anrichten, würzen. Salat darauf verteilen. Tomaten und Tellerrand mit Crema di balsamico garnieren.

Pro Person: 18g Fett, 35g Eiweiss,
60g Kohlenhydrate, 2248 kJ (538 kcal)



Gewusst wie: Ein Schuss Raffinesse auch im Alltag! Crema di Balsamico von Fine Food, ein eingekochter, dickflüssiger Aceto balsamico, zaubert blitzschnell eindrucksvolle Dekorationen auf den Teller, verfeinert Fleisch und Gemüse und schmeckt hervorragend zu Parmesan. Crema di Balsamico ist in grösseren Coop Supermärkten erhältlich.