



## **Poulet im Karottenmantel mit Salat**

VORSPEISE FÜR 4 PERSONEN

**2 grosse Karotten**

**2 grosse Pfälzer Karotten**

**2 Pouletbrüstchen à ca. 150 g**

**2 EL Rapsöl**

**Salz, Pfeffer, edelsüsser Paprika**

**SALAT:**

**50 g Sellerie**

**1 Prise Salz**

**2 EL Apfelessig**

**4 EL Haselnussöl**

**Pfeffer**

**50 g Nüsslisalat**

**1.** Backofen auf 80 °C vorheizen. Karotten und Pfälzer Karotten längs in dünne Späne hobeln. Pouletbrüstchen längs halbieren. Mit der Hälfte des Öls mischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Poulet abwechselungsweise mit orangen und gelben Gemüsespänen umwickeln. In der Ofenmitte ca. 40 Minuten garen. Poulet aus dem Ofen nehmen. Im restlichen Öl ca. 3 Minuten rundum braten.

**2.** Für den Salat Sellerie in Streifchen raffeln. Für die Sauce Salz und Apfelessig verrühren, bis das Salz aufgelöst ist. Öl dazugeben und mit Pfeffer abschmecken. Nüsslisalat und Selleriestreifen mit der Sauce mischen. Poulet und Salat servieren.

**TIPP** Statt Haselnuss- Olivenöl verwenden.

**ZUBEREITUNG** ca. 20 Minuten  
+ ca. 40 Minuten garen

**Pro Person** ca. 17 g Eiweiss, 19 g Fett,  
7 g Kohlenhydrate, 1100 kJ/270 kcal