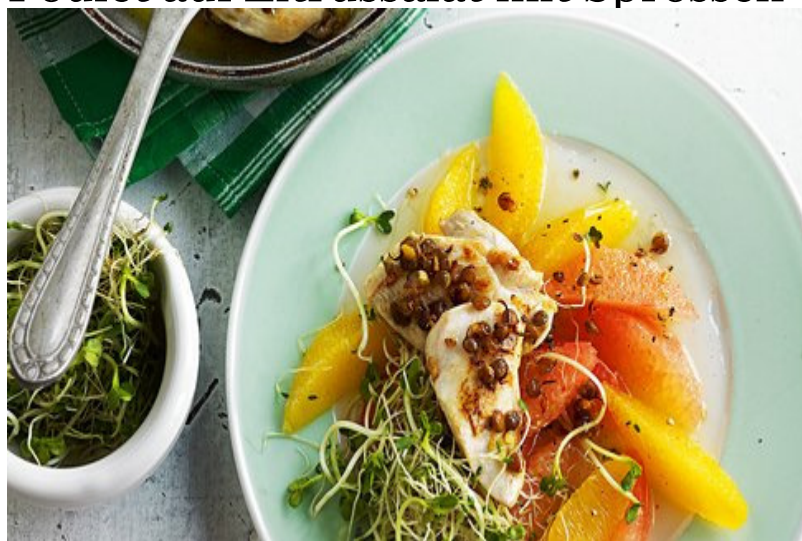


Poulet auf Zitrusalat mit Sprossen



Zubereitungszeit

30 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien:	300 kcal
Eiweiss:	18 g
Fett:	15 g
Kohlenhydrate:	20 g

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Pouletbrüstchen à 150 g
- 30 g Ingwer
- 2 EL Linsensprossen
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 2 Orangen
- 2 Grapefruits
- 2 EL Aceto balsamico bianco
- 30 g Sprossenmischung, z. B. Alfalfa-Rettich-Senf

Zubereitung

1. Pouletbrüstchen in ca. 1 cm dicke Tranchen schneiden. Ingwer hacken. Poulet, Ingwer, Linsensprossen und Öl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Orangen und Grapefruits schälen. Filets zwischen den weissen Häutchen herauslösen. Restliches Fruchtfleisch von Hand auspressen. Filets, Fruchtsaft und Balsamico mischen.
3. Pouletbrüstchen samt Marinade rundum ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Poulet mit Sprossen und Orangen-Grapefruits-Salat anrichten.