



M *Erschienen in MM-Ausgabe 2*
M *9. Januar 2012*

Autor

Ralph Schelling

Fotografen

Victoria Loesch

Ruth Küng

[Home](#) > [Kochen](#) > [Rezepte](#) > Poulet-Avocado-Salat mit ...

Poulet-Avocado-Salat mit Koriandersauce

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten**Zutaten für 4 Personen**

4	Pouletbrüstchen
	Salz, Pfeffer
1 TL	Puderzucker
2 EL	Sonneblumenöl
1.5	Limetten
3	Avocados
200 g	Crème fraîche
2 EL	Sesamöl
2	Chilischoten
	Salz
1 Bund	Koriander
150 g	Salate

Zubereitung

1



4 kleine Pouletbrüstchen à ca. 120 g mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Puderzucker bestäuben.

2



In Öl rundum ca. 10 Minuten lang durchbraten. Eine halbe Limette auspressen. Die restliche Limette in Schnitze schneiden. Avocados halbieren, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel in kleinen Stücken aus der Schale lösen. Mit wenig Limettensaft beträufeln. Die Hälfte der Avocadostücke mit Crème fraîche und Sesamöl mischen.

3



Chilischoten entkernen, hacken und zur Sauce geben. Mit Salz und Limettensaft abschmecken. Avocadocrème auf Salat anrichten. Pouletbrüstchen tranchieren. Mit der restlichen Avocado darauf anrichten. Korianderblättchen von den Zweigen zupfen und darüberstreuen. Mit Limettenschnitzen garnieren.

Nährwerte

1 Portion enthält

Kalorien:	820 kcal	Eiweiss:	31 g
-----------	----------	----------	------

Fett: 75 g Kohlenhydrate: 6 g

MM.ch Auf migrosmagazin.ch [einloggen](#), um alle Funktionen von migrosmagazin.ch zu benutzen oder [registrieren](#), wenn Sie noch keinen Login besitzen.

Kommentar verfassen

6 Kommentare

Jolanda Keller [Gast]

*Geschrieben vor
2 Wochen, 6 Tagen*

Warum ist das Rezept nicht in der Zeitung?



MM onlineredaktion

*Geschrieben vor
2 Wochen, 6 Tagen*

Vielen Dank für Ihr Feedback! Leider gab es ein Problem beim Druck, weshalb einige Exemplare fehlerhaft versendet wurden. Für diese Unannehmlichkeit möchten wir uns herzlich entschuldigen! Den ganzen Artikel der Rubrik Saisonküche und das Rezept finden Sie an dieser Stelle online; zudem kann die vollständige Ausgabe 02 als PDF heruntergeladen werden: dazu ganz oben links auf Aktuelle Ausgabe klicken und Postleitzahl eingeben.



Manu Heim

*Geschrieben vor
2 Wochen, 3 Tagen*

Wie genau komme ich zum Download der ganzen Ausgabe als PDF? Ich kann das Magazin mit Issuu durchblättern und einzelne Seiten oder Doppelseiten drucken. Aber den Download als PDF finde ich nicht. Der Link aufs PDF-Archiv (<http://www.migrosmagazin.ch/index.cfm?id=106>) kommt auf eine 404-Seite.



MM onlineredaktion

*Geschrieben vor
2 Wochen, 1 Tag*

Werte Frau Heim
Wir sind noch daran, die Such-/Archiv-Lösung auf der PDF-Basis erneut zur Verfügung zu stellen. Für den Moment steht jedoch nur das Flash-E-Paper (von issue) zur Verfügung.
Vielen Dank für das Verständnis und beste Grüsse



Erich Vogel [Gast]

*Geschrieben vor
3 Wochen, 2 Tagen*

Das Rezept klingt lecker! Eine Frage noch: Muss ein Teil der Avocadostücke noch püriert werden, oder mischt Herr Schelling alle mit der Crème fraîche? Im Rezept ist von Avocadocrème die Rede...



MM onlineredaktion

*Geschrieben vor
2 Wochen, 4 Tagen*

Danke für Nachfrage und Interesse. Laut Rezept belässt man die Hälfte in Stückchen, die andere müsste mit der Sauce fein verbunden werden, was wohl nur mit pürieren zuverlässig geht.



Copyright © 2011 Migros-Genossenschafts-Bund. All rights reserved.