

## ewl Kundenmagazin

## Energiesparende Rezepte, Juni 2009

## Sommersalat mit gebratenen Pouletbruststreifen

Bei warmem Wetter reicht manchmal etwas Leichteres locker als ganze Mahlzeit – wie ein lecker garnierter Sommersalat mit Pouletbrust. Viel Spass beim Zubereiten und Geniessen!

Rezept für 4 Personen

Zutaten: 4 grüne Spargeln  
250 g gemischter Salat  
8 grosse Erdbeeren  
100 g Waldpilze  
200 g Pouletbrust

Gewürze (Salz, Pfeffer, Rosmarin, Thymian, Schnittlauch, 1 Knoblauchzehe), High-Oleic-Pflanzenöl, Extra-Vergine-Olivenöl, weisser Balsamico, Blüten- oder Waldhonig

**Vorbereitung:** Spargeln rüsten und Enden abbrechen, in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Salat zupfen, gründlich waschen und trocken schleudern. Erdbeeren vom Strunk befreien und der Länge nach vierteln. Pilze reinigen. Pouletbrust in feine Streifen schneiden und etwa 1 Stunde marinieren (im Kühlschrank).

**Marinade für die Pouletbrust:**

4 Esslöffel High-Oleic-Pflanzenöl (hoher Anteil an ungesättigten Fettsäuren), die Knoblauchzehe von Hand zerdrücken und mit je einem frischen Rosmarin- und Thymianzweig beigegeben.

**Vinaigrette:** 2 Esslöffel Extra-Vergine-Olivenöl, 4 Esslöffel weisser Balsamico-Essig, ½ Teelöffel Honig, Salz, Pfeffer, fein geschnittener Schnittlauch. Extra-Vergine-Olivenöl, weissen Balsamico-Essig und Honig mit einem Schwingbesen glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Kurz vor dem Servieren Schnittlauch hinzugeben.

**Zubereitung:** Rosmarin, Thymian und Knoblauch aus der Marinade entfernen. *Passende Pfanne zum Kochplatten/Kochfeld-Durchmesser wählen, alles in einer Pfanne erhitzen:* Pouletbruststreifen mit der Marinade anbraten (kein zusätzliches Öl verwenden). Spargeln und Pilze *nach ca. 1 Minute hinzugeben und weitere 2 Minuten bei mittlerer Hitze braten.*

**Servieren:** Salat in kleiner Schüssel mit Vinaigrette anrichten und mittig auf dem Teller ausrichten. Die noch heissen Pouletbruststreifen mit Spargeln und Waldpilzen um den Salat herum verteilen und die Erdbeeren locker dazulegen. En Guete!

*kursiv = energierelevant*



1871

Essen. Trinken. Sein.

im Grand Hotel National  
Haldenstrasse 4  
6006 Luzern

041 422 1871  
restaurant@1871.ch  
www.1871.ch