

POULETSALAT

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

- 1 Esslöffel **Erdnussöl** in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen
- 400 g **Pouletbrüstli** bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 5 Min. braten. Herausnehmen, etwas abkühlen, fein hacken, in eine Schüssel geben

Sauce

- je 2 Esslöffel **Fischsauce** und **Limettensaft**
- 2 **Bundzwiebeln mit dem Grün**, in Ringen
- 2 Esslöffel **Pfefferminze**, grob geschnitten
- 2 Esslöffel **Thai-Basilikum** (Bai Kaphrao), grob geschnitten
- 2 Stängel **Zitronengras**, Inneres fein gehackt
- $\frac{3}{4}$ Teelöffel **Chilipulver** alles beigegeben, mischen
- 1 **Gurke**, in feinen Scheiben garnieren

Pro Person: 5 g Fett, 25 g Eiweiss, 4 g Kohlenhydrate, 650 kJ (155 kcal)

Thailand

