

Poulardenbrust auf Linsensalat

Für 4 Personen | **Vorbereitung:** 15 Min. | **Zubereitung:** 30 Min.

Zutaten

4 Stk	Poulardenbrust
wenig	Salz & Pfeffer
wenig	Butter
200 g	Beluga-Linsen, gekocht
1 Stk	Rote Peperoni, in kleine Würfel
4 Stk	Blätter von Frühlingszwiebeln, in kleine Ringe
½ Stk	Salatgurke, in kleine Würfel
½ Bund	Pfefferminze, in feinen Streifen
3-4 EL	Sesamöl
2 Stk	Zitrone, Abrieb und Saft
	Weisser Balsamico
	Salz, Pfeffer, Currypulver, Ingwerpulver, Cayenne (wenig)

Zubereitung

Poulardenbrust auf einem mit Backpapier belegtem Blech für 30 Min. in den auf 180° vorgeheiztem Ofen (Heissluft). Poulardenbrust herausnehmen, mit Salz & Pfeffer würzen. In etwas Öl in der Bratpfanne anbraten, bis sich eine schöne Kruste bildet. Mit etwas Butter verfeinern.

Die gekochten Linsen mit allen Zutaten mischen. 3 Std. kühl lagern und nochmals nach Belieben abschmecken.

Folgt uns auf Instagram:



Bewertet uns auf Google:

