



POULETBRUST IM SESAMMANTEL AUF CURRY-ORANGEN-SALAT



QimiQ VORTEILE

- Einfache und schnelle Zubereitung
- Cremiger Genuss bei weniger Fett
- Dressings bleiben am Salat haften



20



leicht

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DIE MARINADE

125 g	QimiQ Rahm-Basis, ungekühlt
1	Orange(n), Saft und fein geriebene Schale
2 EL	Olivenöl
1 TL	Sesamöl
	Salz
	schwarzer Pfeffer
1 TL	Currypulver
	Blattsalat

FÜR DIE POULETBRUST

600 g	Pouletbrustfilet
80 g	Paniermehl
1 TL	Schwarze Sesamkörner
1 TL	Weisse Sesamkörner
	Pflanzenöl, zum Braten

ZUBEREITUNG

1. Für die Marinade: QimiQ glatt rühren. Orangensaft, -schale, Olivenöl, Sesamöl und Gewürze dazumischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Pouletbrust mit der Marinade bepinseln und ca. 1 Stunde rasten lassen.
3. Brösel mit Sesam mischen, Hühnerbrust darin wälzen und in einer heißen Pfanne mit Öl beidseitig anbraten.
4. Salat mit der restlichen Marinade marinieren, Pouletbrust in Streifen schneiden und auf den Salat legen.
5. Nach Belieben garnieren und servieren.