

Pouletsalat mit Rotkabis und Erdnuss-Ponzu-Sauce

Gesamtzeit **80 Min.** 20 Min. Vorbereitungszeit 40 Min. Kochzeit 20 Min. Marinierdauer

Nährwertangaben (pro Portion):
4'401 kJ / 1'025 kcal

Fett: **63 g** Eiweiss: **57 g**
Kohlenhydrate: **64 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

300 g Pouletfilet
1 Prise frisch gemahlener Pfeffer
1 EL Erdnussbutter
90 ml Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack

Sauce:

3 EL Mayonnaise
2 EL Erdnussbutter
4 EL Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack
1 EL Zitronenschale, gerieben

Kichererbsen:

400 g Kichererbsen aus der Dose
3 EL Olivenöl
1 TL süsses Paprikapulver
1 TL Knoblauch, granuliert
0.5 TL Korianderpulver
1 EL Sesamsamen
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer, frisch gemahlen
250 g Rotkabis
1 Salatgurke
1 Bund Petersilie
1 Handvoll Sprossen nach Wahl
1 Handvoll Cashewkerne, geröstet

ZUBEREITUNG

Schritt 1

300 g Pouletfilet - **1 Prise** Pfeffer, frisch gemahlen - **1 EL** Erdnussbutter - **90 ml** Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack
Das Pouletfilet in mittelgrosse Scheiben schneiden (ca. 1,5 cm dick) und mit Pfeffer würzen.
Erdnussbutter mit Kikkoman Ponzu Zitrone zu einer Marinade verrühren. Das Poulet damit gründlich bestreichen und durchziehen lassen.

Schritt 2

3 EL Mayonnaise - **2 EL** Erdnussbutter - **4 EL** Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack - **1 EL** Zitronenschale, gerieben
In einer Schüssel Mayonnaise, Erdnussbutter, Kikkoman Ponzu Zitrone und Zitronenschale verrühren.

Schritt 3

400 g Kichererbsen aus der Dose - **1 TL** granulierter Knoblauch - **3 EL** Olivenöl - **1 TL** süsses Paprikapulver - **0.5 TL** Korianderpulver - **1 EL** Sesamsamen - **1 Prise** Salz - **1 Prise** Pfeffer, frisch gemahlen
Die Kichererbsen abtropfen lassen und abtrocknen.
Mit Olivenöl vermengen, dann mit den Gewürzen und Sesam mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
20 Minuten bei 200 °C im Ofen rösten oder in der Pfanne braten.

Schritt 4

250 g Rotkabis - **1** Salatgurke - **1 Bund** Petersilie - **1 Handvoll** Sprossen nach Wahl - **1 Handvoll**

Cashewkerne, geröstet

Den Kabis fein hacken, die Gurke in halbe Scheiben schneiden, Petersilie und Nüsse hacken. Das Poulet grillieren oder in der Pfanne anbraten und abkühlen lassen. Die Zutaten in Schüsseln anrichten und mit der Erdnusssauce beträufeln. Mit den Pouletscheiben belegen und mit der Petersilie und den Cashews garnieren.