KIKKOMAN

Rigatoni-Poulet-Salat mit Senf-Sojasaucen-Dressing

Gesamtzeit **45 Min.** **25 Min.** Vorbereitungszeit **20 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2535 kJ / **605 kcal**

Fett: **30.1 g** Eiweiss: **23 g**
Kohlenhydrate: **56.8 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

Für das Dressing:

50 ml	Orangensaft
80 g	körniger Senf (z.B. von Maille)
50 ml	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
100 ml	Olivenöl
	Frisch gemahlener weisser Pfeffer
	Zucker

Für den Salat:

240 g	Rigatoni
180 g	Pouletbrust
	Salz, frisch gemahlener Pfeffer
200 g	kleiner Broccoli
1	Orange
160 g	gelbe und rote Cherrytomaten
1 handvoll	Babyblattspinat
60 g	Oliven

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Für das Dressing Orangensaft auf ca. die Hälfte einkochen lassen. Mit Senf, Sojasauce und Öl verrühren und mit Pfeffer und Zucker abschmecken.

Schritt 2

Für den Salat Rigatoni nach Packungsanweisung zubereiten und abkühlen lassen. Pouletbrust waschen, quer halbieren, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen, 5-6 Minuten dämpfen, abkühlen lassen und entlang der Fleischfasern fein „zerreissen".

Schritt 3

Broccoli in kleine Röschen zerteilen, waschen, blanchieren und abschrecken. Orange schälen und filetieren. Tomaten waschen und evtl. halbieren. Spinat waschen und trocken schleudern.

Schritt 4

Rigatoni, Broccoli, Orangenfilets, Tomaten, Spinat und Oliven mit ca. ¾ des Dressings vermischen und auf Tellern verteilen. Poulet darauf anrichten, mit dem übrigen Dressing beträufeln und servieren.