

# 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.  $\frac{3}{4}$  des Dressings vermischen und auf Tellern verteilen. Poulet darauf anrichten, mit dem übrigen Dressing beträufeln und servieren.