KIKKOMAN

Scharfer Poulet-Gurken-Salat

Gesamtzeit **20 Min.** **10 Min.** Vorbereitungszeit **5 Min.** Kochzeit **5 Min.** Marinierdauer

Nährwertangaben (pro Portion):
1'027 kJ / 247 kcal

Fett: **11.7 g** Eiweiss: **26.5 g**
Kohlenhydrate: **8 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Gurke:

400 g	Salatgurke
1 TL	Salz

Poulet:

200 g	Pouletbrust-Minifilets
	Wasser zum Pochieren

Dressing:

3 EL	Kikkoman Sesamsauce
1 EL	Kikkoman scharfe Chilisauce für Kimchi
1 TL	Kikkoman geröstetes Sesamöl

Zum Garnieren:

2 TL	Chilifäden

ZUBEREITUNG

Schritt 1

400 g Salatgurke - **1 TL** Salz
Gurke waschen, Enden entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Salz vermengen und etwa 5 Minuten ziehen lassen, damit die Flüssigkeit austritt. Die Gurke fest ausdrücken, um überschüssiges Wasser zu entfernen.

Schritt 2

200 g Pouletbrust-Minifilets - Wasser zum Pochieren
Filets in siedendem Wasser pochieren, bis sie gar sind. Herausnehmen und mit der Hand in mundgerechte Stücke zupfen.

Schritt 3

3 EL Kikkoman Sesamsauce **1 EL** Kikkoman scharfe Chilisauce für Kimchi **1 TL** Kikkoman geröstetes Sesamöl
Kikkoman Sesamsauce, Kikkoman Chilisauce Kimchi und Kikkoman Sesamöl in einer Rührschüssel vermengen.

Schritt 4

2 TL Chilifäden
Die Gurke und das Poulet zum Dressing geben, gut vermischen, auf einem Servierteller anrichten und mit Chilifäden garnieren.