



## Rustikaler Pouletsalat mit Zucchini, Kartoffeln und Tomate

Der Schenkel ist das saftigste Stück vom Poulet und daher auch für diesen Salat die beste Wahl. Viele Metzgereien bieten auch ausgebeinte Pouletschenkel an (als Pouletsteaks deklariert), mit diesen lässt sich der Salat sehr einfach zubereiten, da das Auslösen der Knochen entfällt.

Die weiteren Zutaten werden separat zubereitet und wie das Pouletfleisch zu groben Würfeln geschnitten.

### Zutaten

- 1 Pouletschenkel, ausgebeint
- 1Tl Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Paprika mild
- Bratbutter
  
- 1 Kartoffel festkochend, ca. 100g
- 1 Zucchini ca. 120g
- 5 kleine Piccadilly-Tomaten
- 1 rote Zwiebel ca. 40g

### Sauce:

- 3El Olivenöl
- 2El weisser Balsamico
- 1,5Tl Herbes de provence, getrocknet
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Ofen auf 180° vorheizen.

Pouletschenkel ringsum mit Zitronensaft einpinseln, anschliessend mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und einreiben. In Bratbutter beidseitig kurz und heiss anbraten (ca. 1-2 Minuten pro Seite). Im Ofen 20 Minuten garen, herausnehmen und auskühlen lassen.

Salatsauce:

Essig und Öl in eine Schüssel geben, Herbes de provençe zwischen den Fingern verreiben, zugeben und vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

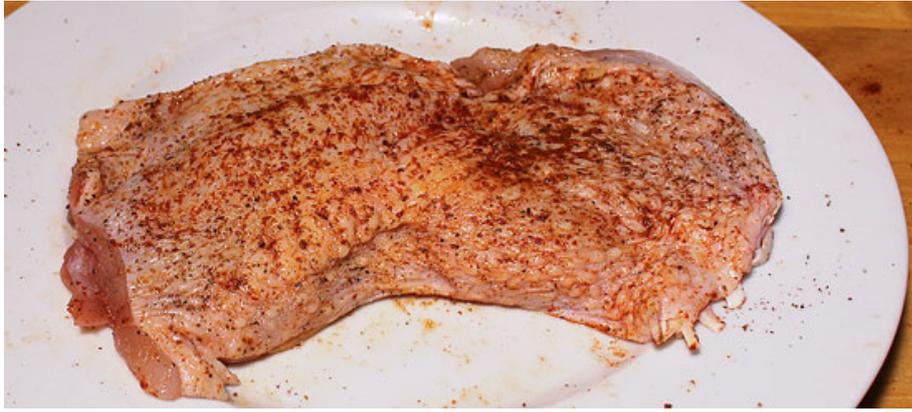
Kartoffel in Salzwasser knapp gar kochen. Etwas auskühlen lassen, aber noch möglichst warm schälen, in ca. 1,5cm grosse Würfel schneiden, sogleich zur Salatsauce geben und vermischen.

Zucchini längs vierteln und zu ca. 1cm dicken Scheiben schneiden. Tomaten vierteln. Zwiebel längs zur Schale halbieren und ebenfalls längs zur Schale zu Streifen schneiden.

Zucchini und Zwiebel in Olivenöl heiss anrösten bis die Zucchini leichte Bratspuren zeigen. Auskühlen lassen.

Pouletssteak zu ca 1,5cm grossen Würfeln schneiden. Alles zusammen mit der Sauce vermischen und mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen.







*Kartoffeln warm zur Sauce geben*

