

# KNOBLAUCH-POULET AUF SALAT

## Zutaten

- ca. 250g Pouletbrüstchen
- [Salz](#), schwarzer [Pfeffer](#) aus der Mühle etwas [Rauch-Paprika](#) oder [edelsüsser Paprika](#)
- 1 kleine rote Peperoni
- 80 - 100 g Blattsalat, gemischt oder nur eine Sorte
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 dl Olivenöl
- 6 Scheiben Baguettebrot
- 2 EL Balsamicoessig

## Zubereitung

Die Pouletbrüstchen in 1cm dicke Scheiben schneiden und mit Salz, Pfeffer sowie Paprika würzen. Die dünne, zähe Haut der Peperoni mit einem Sparschäler abschälen. Dann die Peperoni vierteln und Stielansatz, Scheidewände und Kerne entfernen. Die Peperoni in gut 1 cm grosse Würfel schneiden. Den Salat rüsten, waschen und trockenschleudern. Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Mit dem Olivenöl sowie 1 Prise Paprika gut mischen. Die Baguettescheiben auf der einen Seite, die Pouletscheiben beidseitig mit Knoblauchöl bestreichen. In einer beschichteten Bratpfanne 1 Esslöffel des Knoblauchöls erhitzen und die Peperoniwürfel darin unter häufigem Wenden 2-3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf einen Teller geben. Anschliessend die Baguettescheiben zuerst auf die Ölseite kurz leicht Farbe annehmen lassen, dann wenden und kurz fertig rösten. Ebenfalls auf einen Teller geben. In einer Schüssel das restliche Knoblauchöl mit dem Balsamicoessig sowie etwas Salz und Pfeffer zu einer Sauce rühren. Salat und Peperoniwürfel beifügen und alles mischen. Nun die Bratpfanne auf höchster Stufe erhitzen, die Pouletscheiben hineingeben und auf jeder Seite nur gerade 1 Minute kräftig braten. Den Salat in 2 grossen tiefen Tellern anrichten und die Pouletscheiben sowie die Röstbrote darauf verteilen. Sofort servieren.

*LaCucina*  
TEE & GEWÜRZE  
BERN UND ZÜRICH | [lacucina.ch](http://lacucina.ch)

