



VICTORINOX

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

POULARDE

- 4 Poulardenbrüste
- 40 g Olivenöl
- Prise Salz
- Prise Rauchpaprikapulver

BROKKOLI

- 300 g Brokkoli-Röschen
- 30 g Olivenöl
- Prise Salz
- 120 g Edamame, ausgelöst

SUSHIREIS

- 160 g Sushireis, gekocht

INGWER-LAUCH-SAUCE

- 130 g Frühlingslauch, fein geschnitten
- 40 g Ingwerbrunoise
- 100 g Olivenöl
- 100 g Sojasauce
- 50 g Reissessig
- 1 Limette, Saft und Abrieb
- 25 g Koriander, fein gehackt

POULARDE MIT BROKKOLI, EDAMAME UND INGWER-LAUCH-SAUCE ZUBEREITUNG

POULARDE

1. Olivenöl mit Rauchpaprika und Salz mischen.
2. Die Poulardenbrüste damit einreiben.
3. Grillpfanne erhitzen oder Holzkohlegrill anfeuern.
4. Poularde auf jeder Seite ca. 2–3 Minuten grillieren.
5. Im Ofen bei 140 Grad Celsius (Heissluft) für 8–10 Minuten fertig garen.
6. Vor dem Aufschneiden kurz ruhen lassen.

BROKKOLI

7. Öl in einer Pfanne erhitzen, Brokkoli zufügen und mit Salz würzen.
8. Anziehen lassen und schöne Farbe geben; der Brokkoli darf aber noch einen leichten Biss haben.
9. Abschliessend die Edamame beigegeben.

SUSHIREIS

10. Den Sushireis nach Anleitung kochen und nach Belieben mit Sesamsamen bestreuen.
11. Wenn kein Sushireis verfügbar ist, kann auch normaler weisser oder brauner Reis verwendet werden.

INGWER-LAUCH SAUCE

12. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und kalt stellen.
13. Die Sauce ist im Kühlschrank 2–3 Tage haltbar.

Vier mittelgrosse Einmachgläser zur Hand nehmen und darin portionsweise Edamame, Sushireis und Brokkoli in Lagen aufeinanderschichten. Fein geschnittene Hühnchenstreifen auflegen und die Ingwer-Lauch-Sauce darübergeben. Bis zum Servieren kalt stellen.

FROM THE MAKERS OF THE ORIGINAL SWISS ARMY KNIFE™
ESTABLISHED 1884