

Lauwarmer Poulet-Gemüse-Salat



Personen: 4

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Kategorie: Hauptmahlzeit

Quelle: [Rezept & Bild](#)

Zutaten

- 1/2 Bund glattblättrige Petersilie
- 0,5dl Olivenöl
- Salz,Pfeffer
- 3 EL Aceto balsamico
- 400 g Poulet-Minifilets
- 1 TL milder Curry
- 80 g Rucola
- 3 Peperoni, z. B. rot, gelb, orange
- 1 Zucchini à ca. 250 g
- 4 Knoblauchzehen

Zubereitung

1. Peperoni halbieren und in breite Streifen schneiden, Zucchini in 2 mm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch mit einem Messer zerdrücken. Peperoni in der Hälfte des Öls bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten braten. Zucchini und Knoblauch dazugeben. Weitere 5 Minuten braten. In eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie hacken. Mit Balsamico zum Gemüse geben und mischen. Pouletfleisch mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Im restlichen Öl ca. 5 Minuten rundum braten. Rucola, Gemüse und Pouletfilets zusammen anrichten.