

Poulet – Melonensalat

Bei diesem Gericht habe ich manchmal fast ein schlechtes Gewissen: die Gäste rühmen es sehr und es ist so schnell gemacht

Zutaten für 4 Personen:

300 g Pouletfleisch in mundgerechte Würfeli geschnitten
Fleischwürzmischung oder Salz, Pfeffer, Curry
1 Esslöffel Oel
1 süsse Melone, geschält, entkernt und auch in mundgerechte Stücke geschnitten
Französische Salatsauce, fixfertig oder selbstgemacht

Zum Servieren:

Nach Wunsch knuspriges Brot, Tortillachips oder gekochten Reis (passt gut zur Sauce).

Zubereitung:

Die vorbereiteten Melonenstücke in eine Salatschüssel geben.
Fleisch würzen, heiss und kurz durchbraten, ja nicht zu lange, es wird sonst trocken.
Noch heiss zu den Melonenwürfeln geben und die Salatsauce untermischen.
Sofort servieren. Der Salat darf ruhig noch etwas lauwarm sein. Wenn man das Gericht zu lange stehen lässt, respektive zu früh zubereitet, läuft der Saft der Melonen aus und die Sache wird wässrig.

Ich serviere das Gericht auf einem grossen flachen Teller, lege ihn mit einigen Kopfsalatblättern aus, gebe den Reis in die Mitte und mache eine Vertiefung. Der Poulet-Melonen-Salat krönt das Ganze.

Trudy Bussard