



Zerzupftes Poulet im Baguette mit Birnen und Chicoreesalat



Meine Wahl.

 Gesamtzeit: 15 min

 Aktivzeit: 15 min

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 250 g** Fleisch vom Schweizer Poulet vom Vortag
- 1** Chicorée
- 1** reife Birne
- 1** Orange
- 2 Zweige** Thymian
- 3 TL** Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1** Baguette, ca. 400 g
- 2 EL** Olivenöl

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 408** kcal
- 24 g** Eiweiss
- 7 g** Kohlenhydrate
- 60 g** Fett

 enthält Gluten

 Laktosefrei

Natürliches Tageslicht für unsere Hühner.

Für alle Schweizer Hühnerställe sind Fenster vorgeschrieben, damit die Tiere in ihrem natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus leben können.

Zubereitung

- 1** Poulet klein zupfen. Chicorée putzen und in feine Streifen schneiden, Birne putzen und würfeln, Orange schälen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Thymian von den Stielen zupfen.
- 2** Alles locker vermischen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
- 3** Baguette halbieren, in einer Grillpfanne oder im Toaster rösten und mit Olivenöl beträufeln. Pouletsalat gleichmässig darauf verteilen und geniessen.



Meine Wahl.

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer
Fleisch auf schweizerfleisch.ch.

Schweiz. Natürlich.

