



Zerzupftes Poulet im Baguette mit Birnen und Chicoreesalat

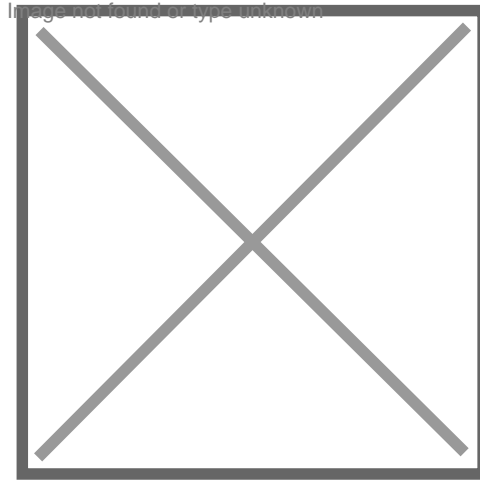


Meine Wahl.

 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.



Meine Wahl.

- 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.