

Sommerlicher Nudelsalat

Fruchtiger Nudelsalat mit Hähnchenfleisch, Bohnen und Tomaten

etwa 8 Portionen

   gelingt leicht

 bis 40 Minuten



Zutaten:

Zutaten:

250 g grüne Bohnen (Schnitt- oder Brechbohnen)
250 g Nudeln, z. B. Penne
Salz
400 g Hähnchenbrustfilets
frisch gemahlener Pfeffer
2 Pfirsiche
4 EL Olivenöl
200 g Kirschtomaten

Salatsoße:

2 Be. Dr. Oetker Crème double
4 EL Orangensaft
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
Curry
Cayennepfeffer

Zum Verzieren:

1 Bund Basilikum

1 Vorbereiten:

Bohnen waschen, putzen und in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. Nudeln in Salzwasser nach Packungsanleitung kochen. 7 Min. vor Garzeitende Bohnen mit in das Kochwasser geben und mitgaren. Auf ein Sieb geben, kalt abspülen und abtropfen lassen.

2 Zubereiten:

Hähnchenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Pfirsiche waschen, entsteinen und in Spalten schneiden. **2 EL ÖL** in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin von beiden Seiten insgesamt etwa 12 Min. (je nach Dicke) gar braten. Filets erkalten lassen. Pfirsiche kurz in der Pfanne von beiden Seiten anbraten und ebenfalls erkalten lassen. Tomaten waschen und halbieren.

3 Salatsoße:

Crème double mit Orangensaft, Salz, Pfeffer, Curry und Cayennepfeffer verrühren und abschmecken.



Versuchsküche Rezepte und Tipps

- 4 Nudeln und Bohnen mit übrigem Öl mischen und auf eine Platte geben. Hähnchenbrustfilet in schmale Streifen schneiden und mit den Tomaten und Pfirsichen auf den Nudeln anrichten. Salatsauce dekorativ auf dem Salat verteilen, evtl. übrige Sauce dazu servieren.

- 5 **Verzieren:**

Basilikum in feine Streifen schneiden, über den Salat streuen und servieren.

