



Zutaten

- für 4 Personen als Mahlzeit
- 150 g Wildreis
- 3 dl Gemüsebrühe
- 400 g Poulet-/Hühnerbrustfilets
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- Cayennepfeffer
- 2 El Olivenöl extra nativ
- 2 zarte Kohlrabi
- 1 Karotte
- 1 mittelgrosser Lauch
- Sauce
- 3 El Weissweinessig
- 1 TL milder Senf
- 8 El Olivenöl extra nativ
- 1 Bund glattblättrige Petersilie
- einige Zweiglein Estragon und Basilikum
- 1 Zweig Salbei
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

1. Wildreis mit der Gemüsebrühe aufkochen und bei schwacher Hitze 20 bis 25 Minuten kochen, in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Pouletfleisch in kleine Würfel schneiden, im heissen Olivenöl rundum braten, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen.
3. Gemüse putzen/schälen, in feine Streifen (Juliennes) schneiden.
4. Für die Sauce Essig und Senf glatt rühren, Olivenöl unter kräftigem Rühren zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Sämtliche

Kräuter fein hacken und zufügen.

5. Wildreis, Pouletfleisch und Gemüse mischen, Sauce darüber träufeln, vorsichtig mischen.

RISO Schwanengasse 5+7 Postfach 3001 Bern

T: 031 328 72 72 info@riso.ch