KIKKOMAN

Rigatoni Hühnersalat mit Senf-Sojasaucen-Dressing

Gesamtzeit **45 Min.** **25 Min.** Vorbereitungszeit **20 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2535 kJ / **605 kcal**

Fett: **30,1 g** Eiweiß: **23 g**
Kohlenhydrate: **56,8 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

Für das Dressing:

50 ml	Orangensaft
80 g	Vollkornsenf
50 ml	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
100 ml	Olivenöl
	frisch gemahlener Pfeffer
	Zucker

Für den Salat:

240 g	Rigatoni
180 g	Hühnerbrust
	Salz, frisch gemahlener Pfeffer
200 g	Brokkoli
1	Orange
160 g	Kirschtomaten
1 Handvoll	Baby Spinat
60 g	schwarze Oliven

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Für das Dressing Orangensaft auf etwa die Hälfte abkochen. Mit Senf, Kikkoman Bio Sojasauce und Öl verrühren und mit Pfeffer und Zucker abschmecken.

Schritt 2

Für den Salat die Rigatoni nach der Packungsanweisung kochen und abkühlen lassen. Hähnchenbrustfilet waschen, halbieren, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, 5-6 Minuten dünsten, abkühlen lassen und zerkleinern.

Schritt 3

Brokkoli in kleine Blüten schneiden, waschen, blanchieren und kalt abschrecken. Dann die Orange schälen und teilen. Wasche und halbiere die Tomaten bei Bedarf. Spinat waschen und trocken drehen.

Schritt 4

Rigatoni, Brokkoli, Orangenstücke,Tomaten, Spinat und Oliven mit ca. 3/4 des Dressings vermischen und auf Tellern anordnen. Das Huhn oben anrichten, mit dem Rest des Dressings beträнken und servieren.