

Rigatoni Hühnersalat mit Senf-Sojasauce-Dressing

Zubereitungszeit **45 Minuten**
Kalorien pro Portion **602**



Zutaten für 4 Personen

Für das Dressing:

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

Für den Salat:

240 g Rigatoni
180 g Hühnerbrüste
0 Salz
0 frisch gemahlener Pfeffer
180 g Brokkoli
1 Orange
160 g Kirschtomaten
20 g Baby Spinat
12 schwarze Oliven

Zubereitung:

1. Für das Dressing Orangensaft auf etwa die Hälfte abkochen. Mit Senf, Sojasauce und Öl verrühren und mit Pfeffer und Zucker abschmecken.
2. Für den Salat die Rigatoni nach der Packungsanweisung kochen und abkühlen lassen.
3. Hähnchenbrustfilet waschen, halbieren, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, 5-6 Minuten dünsten, abkühlen lassen und zerkleinern.
4. 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.

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

Guten Appetit!