

# Zitronen-Kardamom-Hähnchen auf Avocado-Tomaten-Salat

**Für 4 Personen**

## **Zitronen-Kardamomhähnchen:**

|                           |                               |                      |
|---------------------------|-------------------------------|----------------------|
| 4 Hühnerbrüste, enthäutet | 1 – 2 Salzzitronen, eingelegt | 1 EL Kardamomkapseln |
| 1 EL Olivenöl             | Chilisalز                     | Kardamom             |
| Zimt                      |                               |                      |

## **Gurkenschaum:**

|                    |                         |                          |
|--------------------|-------------------------|--------------------------|
| 0,5 Zehe Knoblauch | 0,5 Orange, unbehandelt | 1 Limette, unbehandelt   |
| 1 Salatgurke, kalt | 125 ml Wasser, kalt     | 1 TL Weißweinessig, mild |
| 3 TL Sahne         | Dill, frisch            | Cayennepfeffer           |
| Salz               | Zucker                  |                          |

## **Avocado-Tomatensalat:**

|                        |                     |                  |
|------------------------|---------------------|------------------|
| 6 Tomaten, vollreif    | 1 Avocado           | 1 Zehe Knoblauch |
| 0,25 Schote Vanille    | 0,25 Bund Basilikum | 1 EL Olivenöl    |
| 1 Zitrone, unbehandelt | 1 Stange Zimt       | Ingwer           |
| Chiliflocken           | Zucker              | Salz             |

### Zitronen-Kardamomhähnchen:

Von den Hühnerbrüsten die Sehnen entfernen. Die Salzzitronen in dünne Scheiben schneiden. Die Hühnerbrüste in je einem Vakuumbutel mit drei Salzzitronen pro Seite belegen, einige Kardamomkapseln und das Olivenöl zugeben. Den Betel vakuumieren, in einen Topf mit heißem Wasser (circa 70 bis 80 Grad) legen und bei gleichbleibender Temperatur je nach Dicke der Hühnerbrüste etwa 20 Minuten durchziehen lassen.

### Gurkenschaum:

eine Messerspitze Orangenschale und Limettenschale abreiben. Die Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und klein schneiden. Die Gurken in einen Mixer geben. Wasser, Essig, Salz, Zucker, fein geriebene Knoblauchzehe, Orangen- und Limettenabrieb hinzufügen. Alles schaumig aufmixen und zuletzt die Sahne, einen Teelöffel frisch geschnittenen Dill und etwas Cayennepfeffer unterrühren. In kleine vorgekühlte Glastässchen füllen und mit einer Dillspitze garnieren. Den Backofen auf 50 Grad vorheizen.

### Avocado-Tomatensalat:

Von den Tomaten den Strunk entfernen, die Oberfläche über Kreuz einritzen, die Tomaten 20 Sekunden in kochendes Wasser tauchen, enthäuten, vierteln und entkernen. Die Tomatenviertel auf ein Backblech legen und 20 bis 30 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben, bis sie warm sind. Die Avocado schälen, den Kern entfernen und in Spalten schneiden. Tomaten und Avocado mit Knoblauch, Ingwer, einer Prise Chili, einer Prise Zucker, Basilikumblättern, Olivenöl, Zitronenabrieb und Salz marinieren. Mit Zimtabrieb abschmecken. Den Avocado-Tomatensalat mittig auf einem großen Teller anrichten. Die Vakuumbutel mit den Hühnerbrüsten aufschneiden und die Zitronenscheiben entfernen, dabei den Fond auffangen. Die Hühnerbrüste schräg in dünne Scheiben schneiden und auf den Salat legen. Nach Bedarf mit Chilisalز und Kardamom und Zimt aus der Mühle würzen. Den aufgefangenen Hühnerfond mit einem Löffel um den Salat träufeln. Das Glastässchen mit dem Gurkenschaum ebenfalls mit auf den Teller stellen und servieren.

Alfons Schuhbeck am 15. Juli 2011