

Steirischer Backhendl-Salat

Für zwei Personen

Für den Kartoffelsalat:

200 g festk. Kartoffeln	1 Schalotte	125 ml Rinderfond
3 EL Hesperidenessig	1 EL Senf	4 EL Maiskeimöl
1 TL Salz	Zucker, Pfeffer	

Für die Hühnerbruststreifen:

350 g Hühnerbrustfilet	1 Ei	6 cl Schlagsahne
100 ml Maiskeimöl	200 g Semmelbrösel	4 EL Kürbiskerne
200 g Mehl	Kürbiskernsalz, Pfeffer	

Für das Salatdressing:

3 EL heller Balsamicoessig	3 EL Kürbiskernöl	Zucker, Salz, Pfeffer
----------------------------	-------------------	-----------------------

Für den grünen Salat:

30 g Feldsalat	30 g Lollo Rosso	30 g Rucola
4 Cherrytomaten	125 g steirische Käferbohnen	

Für die Garnitur:

2 EL Preiselbeermarmelade	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
---------------------------	---------------------------------

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Die Kartoffeln schälen und bissfest kochen. Die Kartoffeln etwas auskühlen lassen und anschließend noch warm in Scheiben schneiden. Anschließend die Kartoffeln in eine Schüssel geben und mit dem Rinderfond übergießen. Die Schalotte abziehen und klein hacken. Mit dem Hesperidenessig, dem Salz, dem Zucker, dem Senf, einem Esslöffel Wasser und dem Maiskeimöl vermischen und über die Kartoffeln geben. Für die Hühnerbrust das Ei verquirlen und die Schlagsahne unterrühren. Die Kürbiskerne grob hacken und mit den Semmelbröseln mischen. Für das Panieren der Hühnerbruststreifen das Mehl auf einem flachen Teller bereitstellen. Daneben das Ei-Sahne-Gemisch und die KürbiskernSemmelbrösel-Mischung platzieren. Die Hühnerbrust waschen und trocken tupfen und anschließend in Streifen schneiden. Die Streifen mit dem Kürbiskernsalz würzen, in dem Mehl wenden und durch das Ei-Sahne-Gemisch ziehen. Anschließend die Streifen in der Mischung aus den Kürbiskernen und Semmelbröseln wenden. Das Maiskeimöl in der Pfanne erhitzen und die panierten Hühnerbruststreifen darin knusprig backen. Für den grünen Salat den Balsamicoessig und das Kürbiskernöl zu einem Dressing verrühren. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den Feldsalat, den Rucola und den Lollo Rosso waschen und trocken schleudern. Die Käferbohnen unter fließendem Wasser abwaschen und abtropfen lassen. Die Tomaten kleinschneiden. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Den Kartoffelsalat mittig auf den Tellern anrichten. Den grünen Salat mit den Tomaten und den Käferbohnen drum herum geben und mit dem Dressing beträufeln. Die Hühnerbruststreifen auf dem Salat verteilen, das Ganze mit dem Schnittlauch garnieren und mit der Preiselbeermarmelade servieren.

Kathrin Koca am 27. Januar 2015