

Chicken Salad mit Dressing

Für 4 Portionen

$\frac{1}{2}$ Zitrone	50 g Naturjoghurt	2 EL weißer Aceto Balsamico
2 EL mittelscharfer Senf	1 Prise Salz	1 Prise Zucker
1 Prise Pfeffer	50 ml Olivenöl	4 Hähnchenbrustfilets
1 Limette	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
1 Kopf Lollo Rosso	1 Romana-Salatherz	1 Bund Rucola
200 g Cherry-Strauchtomaten	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	3 Lauchzwiebeln
1 rote Zwiebel	100 g Parmesan	

Für das Dressing den Saft der Zitrone auspressen und mit Joghurt, Essig und Senf verquirlen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing mit dem Stabmixer aufmixen, dabei das Öl langsam einfließen lassen.

Die Hähnchenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abwaschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Das Fleisch von Fett und Sehnen befreien. Die Limette in Scheiben schneiden. Rosmarin und Thymian waschen und trocken schütteln. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustfilets darin mit den Kräutern bei mittlerer Hitze schön langsam von beiden Seiten jeweils 45 Minuten goldbraun braten. Die Filets nach dem ersten Wenden mit den Limettenscheiben belegen.

In der Zwischenzeit Lollo Rosso, Römersalat und Rucola verlesen, waschen, trocken schütteln, in mundgerechte Stücke zupfen oder schneiden und in eine große Schüssel geben. Tomaten, Gurke und Lauchzwiebeln waschen. Die Tomaten je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Gurke in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Den weißen bis hellgrünen Teil der Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Parmesan in grobe Späne reiben.

Das Dressing über den grünen Blattsalat in die Schüssel geben und sorgfältig untermischen das klappt am besten mit den Händen. Den Salat auf Teller geben, Tomaten, Gurke, Lauchzwiebeln und Zwiebeln darauf verteilen. Die Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen, quer zur Faser in dicke Streifen aufschneiden und auf den Salat auflegen. Den Chicken Salad mit Parmesanspänen bestreut servieren.

Frank Rosin am 04. April 2017