

Gegrillte Hähnchen-Brust auf Herbst-Salat, grüner Spargel

Für zwei Personen

2 Hähnchenbrüste, ohne Haut	150 g grüner Spargel	$\frac{1}{2}$ Apfel
40 g Radicchio	40 g Chicorée	40 g Feldsalat
40 g Endiviensalat	40 g Frisée	50 g griechischer Joghurt
1 Msp. geriebener Ingwer	1 Knoblauchzehe	50 ml Geflügelfond
50 ml Gemüsefond	1 Ei	20 g Parmesan
4 Walnusskerne	20 g glatte Petersilie	20 g Kerbel
20 g Basilikum	20 g Dill	$\frac{1}{2}$ TL Dijonsenf
1 TL Zucker	2 EL Weißweinessig	4 EL Pflanzenöl
mildes Chilisalز	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen und ein Ofengitter mit Abtropfblech in die mittlere Einschubleiste schieben. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verteilen. Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und auf beiden Seiten hell anbraten. Anschließend auf das Gitter in den Ofen legen und in 25 Minuten saftig durchziehen lassen. Abschließend mit Chilisalز würzen. Für das Dressing ein Eigelb, den Dijonsenf, ein Viertel geriebene Knoblauchzehe, den Ingwer und den Weißweinessig in einen Mixbecher geben. Anschließend das Öl, den Gemüsefond und den griechischen Joghurt hinzugeben, mit Chilisalز und Zucker würzen und mit einem Stabmixer zu einem cremigen Dressing verrühren. Zuletzt die Petersilie, den Kerbel, das Basilikum und den Dill klein schneiden und dem Dressing hinzufügen. Bis zum Gebrauch gekühlt aufbewahren und innerhalb eines Tages verbrauchen. Für den Salat den Spargel putzen, waschen, im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden entfernen. Den Spargel längs halbieren und schräg in drei bis vier Zentimeter lange Stücke schneiden. Zugedeckt in dem Geflügelfond circa drei Minuten weich dünsten. Den Apfel waschen, vierteln, das Kernhaus entfernen, in schmale Spalten schneiden und diese halbieren. Den Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in kleinere Stücke zupfen. Den Endiviensalat in kurze Streifen schneiden. Anschließend den Salat mit den Äpfeln und dem Spargel garnieren und mit dem Dressing marinieren. Parmesan in Späne hobeln und die Hähnchenbrust in Scheiben schneiden. Die Hähnchenbrust in Scheiben auf dem Salat verteilen, mit den Walnüssen und den Parmesan-spänen bestreuen und auf Tellern anrichten.

Alfons Schuhbeck am 01. November 2013