

Hähnchen-Brust-Schnitzel mit Gemüse-Linsen-Salat

Für 4 Personen

| | | |
|-----------------|----------------------------|---------------------|
| 300 g Linsen | 1 Kohlrabi | 200 g Möhren |
| 1 Stange Porree | 2 Zwiebeln | 400 g Hähnchenbrust |
| 0.5 TL Baharat | 0.5 Bund glatte Petersilie | Salz, Pfeffer |
| Olivenöl | | |

Zwiebeln fein würfeln und kurz in einem Topf andünsten. Dann die Linsen und das Baharat-Gewürz hinzugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Mit Wasser im Verhältnis 1:1,5 aufgießen, kurz aufkochen lassen. Wichtig: Es darf noch kein Salz an die Linsen, sonst werden sie nicht weich. Die Linsen auf dem Herd circa 10 Minuten ziehen lassen. Am besten schmecken sie, wenn sie noch leichten Biss haben.

Petersilie fein hacken und einen kleinen Teil für das Anrichten beiseitestellen. Kohlrabi, Porree und Möhren in gleichgroße kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne in ein wenig Öl bissfest anschwitzen. Mit 1 guten Prise Baharat, 1 Prise Salz, frischem Pfeffer und Petersilie würzen. 1 kleiner Spritzer Zitrone und 1 Schuss Olivenöl heben noch einmal den Geschmack.

Hähnchenbrust (eine halbe Brust ergibt zwei Schnitzel) quer in jeweils 2 dünne Schnitzel teilen und mit einem Plattierer ganz behutsam dünn streichen. Tipp: Das Hühnerfleisch in einen Gefrierbeutel legen und dann plattieren. So franst das empfindliche Fleisch noch weniger aus. Mit ein wenig Salz würzen und wenig Öl auf das Fleisch geben. Eine Grillpfanne vorheizen und die Schnitzel kurz von beiden Seiten anbraten. Erst nach dem Braten mit ein wenig frischem Pfeffer würzen.

Die fertigen Linsen mit Salz würzen. Das gegarte Gemüse dazugeben, vermischen und noch einmal abschmecken.

Das Fleisch jeweils auf die Mitte eines Tellers legen und den noch warmen Linsensalat darauf anrichten. Mit Petersilie garnieren.

Tipp:

Frische Kohlrabi-Blätter sind noch vitaminreicher als die Kohlrabi-Knolle und können roh und in feine Streifen geschnitten kurz vor dem Anrichten zum Linsensalat gegeben werden.

Tarik Rose am 12. September 2020