

Rezept

Würziger Salat mit allerlei Extras

Ein Rezept von Würziger Salat mit allerlei Extras, am 18.04.2024

Zutaten

FÜR DEN SALAT:

½ Kopfsalat (z. B. Batavia)	1 Radicchio
100 g Rucola	50 g Baby-Mangold
2 TL körniger Senf	1 EL Zuckerrübensirup
6 EL Apfelessig	Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	3 EL Rapsöl
3 EL Olivenöl	

FÜR DIE EXTRAS:

200 g Hähnchenbrustfilet	1 EL Olivenöl
1 TL rosenscharfes Paprikapulver	Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	2 TL frisch gehackter Rosmarin
½ TL gemahlener Koriander	80 g gemischte Kerne (Sonnenblumen-, Pinien-, Kürbiskerne)
1 EL flüssiger Honig	1 EL Butter
2 Scheiben Pumpernickel (ca. 100 g)	3 Stängel Petersilie
3 Stängel Dill	2 Frühlingszwiebeln
150 g Ziegenfrischkäse	100 g Kirschtomaten
2 TL Aceto balsamico	3 Stängel Basilikum

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 495 kcal

Zubereitung

1. Für den Salat Kopfsalat und Radicchio jeweils vom Strunk befreien. Kopfsalat, Radicchio, Rucola und Baby-Mangoldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Große Blätter in mundgerechte Stücke schneiden oder zupfen.
2. Für die Vinaigrette Senf, Zuckerrübensirup, Essig, Salz und Pfeffer gut verrühren, dann das Raps- und Olivenöl nach und nach unterschlagen.

3. Für die »Extras« das Hähnchenfilet waschen und trocken tupfen. Das Olivenöl mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer, dem gehackten Rosmarin und dem gemahlene Koriander zu einer Würzpaste verrühren. Das Hähnchenfilet rundherum damit einstreichen, dann in einer kleinen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 10-12 Min. braten. Das Hähnchenfilet herausnehmen, etwas abkühlen lassen und schräg in dünne Scheiben schneiden.

4. Inzwischen die gemischten Kerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter Rühren rösten, bis sie duften, dann mit dem Honig beträufeln und karamellisieren. ½ EL Butter unterschwenken. Den Vitalkerne-Karamell auf Backpapier geben und abkühlen lassen, dann grob zerbrechen.

5. Pumpernickel fein zerbröseln. Die übrige Butter in einer Pfanne zerlassen, die Pumpernickelbrösel darin bei mittlerer Hitze in 2-3 Min. knusprig braten und auf einem Teller abkühlen lassen. Inzwischen Petersilie und Dill waschen und trocken schütteln, die Blätter bzw. Spitzen abzupfen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen, weiße und hellgrüne Teile fein würfeln. Den Frischkäse mit den Kräutern und Frühlingszwiebeln mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frischkäse-Mix zu Bällchen formen, in den Pumpernickelbröseln wälzen und kalt stellen.

6. Die Tomaten waschen, halbieren und mit dem Aceto balsamico beträufeln. Basilikum waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen, in sehr feine Streifen schneiden und auf die Tomatenhälften streuen.

7. Die Blattsalate in dem Dressing wenden. Hähnchenfilet, Vitalkerne, Frischkäsekugeln und Basilikum-Tomaten jeweils getrennt dazu anrichten. So kann sich jeder die Extras für den Salat selbst zusammenstellen.