

Aroma-Hähnchen mit Salzkartoffeln und Feldsalat

Für zwei Personen

2 Hähnchenbrustfilets	300 g festk. Kartoffeln	300 g Möhren
200 g Feldsalat	1 Bund Radieschen	1 gelbe Paprika
10 Kirschtomaten	2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
20 g Ingwer	1 Bund Koriander	100 g Schafskäse
30 g Walnusskerne	4 EL Olivenöl	30 ml Balsamicoessig
200 ml Geflügelfond	2 Zimtstangen	Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln schälen und vierteln. Anschließend in einem Topf mit reichlich Salzwasser gar kochen. Die Möhren schälen, längs halbieren und in zwei Zentimeter große Stücke schneiden. Die Zwiebeln abziehen und in Spalten schneiden. Den Ingwer schälen und klein hacken. Den Knoblauch abziehen und ebenfalls klein hacken. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, längs halbieren und in vier Zentimeter breite Stücke schneiden. Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen. Die Zwiebeln darin goldbraun anbraten und herausnehmen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und im Schmortopf hellbraun anbraten. Die Möhren, den Ingwer und den Knoblauch dazugeben und zwei Minuten mitbraten. Anschließend die Zwiebeln wieder dazugeben, den Fond und die Zimtstangen dazugeben und zugedeckt aufkochen lassen. Bei milder Hitze 18 bis 20 Minuten schmoren. Den Koriander abzupfen und klein hacken. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Koriander bestreuen. Die Zimtstangen wieder entfernen. Den Feldsalat waschen und trocken tupfen. Die Radieschen waschen und klein schneiden. Die Paprika waschen und ebenfalls klein schneiden. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Den Schafkäse würfeln. Alles zusammen mit den Walnusskernen, dem Olivenöl und dem Balsamicoessig vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Aromahähnchen mit den Salzkartoffeln und dem Feldsalat auf Tellern anrichten und servieren.

Willi Kays am 19. März 2014