

Hähnchen-Brust in Kürbiskern-Hülle, Kartoffel-Feldsalat

Für zwei Personen

Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrüste, à 150 g	50 g Kürbiskerne	1 Ei
Mehl	Semmelbrösel	Maiskeimöl
Salz		

Für den Salat:

200 g festk. Kartoffeln	100 g Bauchspeck	100 g Feldsalat
2 EL Apfelessig	1 EL Balsamicoessig	4 EL Kürbiskernöl
Salz		

Dip:

125 g Naturjoghurt	125 g Crème-fraîche	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
1 Msp. Knoblauchpulver	Salz	Pfeffer

Hähnchenbrust:

Die Hähnchenbrust waschen und trocken tupfen. Aus dem Mehl, dem verquirlten Ei und den Semmelbröseln eine Panierstraße machen. Die Hähnchenbrust zunächst salzen, anschließend in Mehl und dann in Ei wenden. Die Kürbiskerne fein hacken und zu den Semmelbröseln geben. Anschließend die Hähnchenbrust darin wälzen. Eine Pfanne mit dem Öl erhitzen und das panierte Hähnchen darin bei mäßiger Hitze ausbacken.

Für den Salat:

Für den Salat die Kartoffeln in kochendem Wasser bissfest garen und anschließend abgießen und ausdämpfen lassen. Den Speck würfeln und in einer Pfanne knusprig braten. Den Feldsalat gründlich waschen und trocken schleudern. Den Apfelessig mit dem Balsamicoessig und dem Kernöl vermengen und etwas salzen. Alles zusammen in einer Schüssel gründlich vermengen. Zum Schluss den Speck darüber streuen.

Crème fraîche – Joghurt Dip:

Joghurt und Crème fraîche in einer Schüssel vermengen. Den Schnittlauch kleinschneiden und mit dem Knoblauchpulver zusammen mit in die Schüssel geben und alles gut vermengen. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Hähnchenbrust in Kürbiskernhülle mit Kartoffel-Feldsalat und Crème-fraîche-Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Helga Stuhlpfarrer am 06. März 2017