

Rote-Linsen-Salat mit gebratener Hähnchen-Brust

Für 2 Personen

1 Hähnchenbrustfilet	8 Scheiben Räucherlachs	100 g rote Linsen
100 g Feldsalat	2 Schalotten	1 Meerrettichknolle
1 Limette	1 Orange	1 EL Paprikapulver
1 EL Currypulver	1 TL Honig, flüssig	500 ml Gemüsefond
150 ml Sahne	0,5 Bund Kerbel	Pflanzenöl
Butter	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Gemüsefond in einen Topf geben und die Linsen darin bissfest kochen. Anschließend abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und anschließend mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Currypulver würzen. Das Öl mit Butter erhitzen und das Hähnchenbrustfilet darin knusprig braun anbraten. Das Fleisch zum Abkühlen kurz ruhen lassen und dann in dünne Streifen schneiden. Den Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Schalotten abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Schale von der Limette reiben, dann die Frucht halbieren und den Saft auspressen. Die Orange schälen und filetieren. Die Sahne schlagen. Den Meerrettich schälen, reiben und unter die Sahne mengen. Das Ganze mit dem Limettensaft, Honig und einem Schuss Pflanzenöl zu einer Vinaigrette verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Linsen, Schalotten und Orangenfilets mit der Vinaigrette mischen und kurz ziehen lassen. Den Feldsalat unterheben und die Hähnchenbruststreifen auf den Salat legen. Mit Kerbel garnieren.

Roland Röthele am 13. April 2010