

Sommer-Salat mit Wildkräutern, Hähnchen-Streifen, Spargel

Für zwei Personen

Für den Salat:

100 g gemischter Wildkräutersalat	50 g Rucola	$\frac{1}{4}$ Salatgurke
10 Kirschtomaten	1 EL Radieschen-Sprossen	6 Himbeeren
6 Brombeeren	4 Erdbeeren	

Für die Hähnchenbrust:

1 Hähnchenbrust à 180 g	1 Knoblauchzehe	1 rote Chili
2 Zitronen, Saft	2 EL Olivenöl	

Für das Dressing:

2 EL süßer Senf	100 ml dunkler Balsamico	1 EL flüssiger Honig
Salz	Pfeffer	

Für den Spargel:

6 Stangen grüner Spargel	4 EL Pankobrösel	2 Eier
4 EL Mehl	4 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

Die Gurke waschen, trocknen, längs halbieren und mit einem Löffel das Kerngehäuse grob auskratzen. Die Tomaten waschen, trocknen und vierteln. Den Salat waschen, trockenschleudern und mischen.

Die Beeren waschen, trocknen und halbieren.

Für die Hähnchenbrust:

Die Hähnchenbrust waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden.

Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Die Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein würfeln. In einer Schüssel das Fleisch mit Knoblauch, Chili, Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren.

Die Hähnchenstreifen in einer Pfanne scharf von allen Seiten anbraten.

Für das Dressing:

Die Komponenten für das Dressing in ein Schraubglas geben und kräftig schütteln.

Alle Komponenten des Salates, außer den Beeren, mit dem Dressing marinieren.

Kennen Sie das auch? Mal ist das Salatdressing zu sauer, mal zu süß, mal zu bitter. Mein Tipp: Probieren Sie Ihre angerührte Vinaigrette immer mit einem Salatblatt oder auf dem Hauptbestand Ihres Salates.

So können Sie viel besser abschätzen, ob das Dressing den gewünschten Effekt erzielt.

Für den Spargel:

Den Spargel im unteren Drittel schälen.

Die Eier mit einer Gabel in einer Schüssel verquirlen. Das Ei mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Spargelstangen in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen, durch Ei ziehen und anschließend in den Pankobröseln panieren.

Den Spargel in reichlich Butterschmalz goldgelb ausbacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Martin Schumann am 19. Juni 2019