

Hähnchen-Brust-Salat

Für zwei Personen

2 Hähnchenbrustfilet, ohne Haut	2 Scheiben Vollkorntoast	150 g Salatmischung
80 g Fenchel	4 - 6 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ unbehandelte Zitrone
80 g getrocknete Datteln	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Oregano
2 Zweige Thymian	20 g Parmesan	1 TL scharfer Senf
6 EL Zitronen-Olivenöl	3 EL Worcestersauce	2 EL Sojasauce
4 EL Balsamico-Essig	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	Pfeffer

Eine Pfanne mit drei Esslöffeln Olivenöl erhitzen. Den Fenchel putzen und in etwa drei Millimeter große Stücke hacken. Die Chili der Länge nach aufschneiden, entkernen und klein hacken. Die Hälfte der Knoblauchzehen abziehen und hacken. Anschließend den Fenchel, die Chili und den Knoblauch mit in die Pfanne geben und unter Rühren glasig andünsten. Die Hähnchenbrust waschen und trocken tupfen. Anschließend das Fleisch auf die angebratene Knoblauch-Fenchel-Chilimischung mit in die Pfanne legen und bei mittlerer Hitze für circa acht bis zehn Minuten auf beiden Seiten anbraten. Den Rosmarin, den Oregano und den Thymian waschen und abzupfen. Danach die Kräuter auf das Fleisch streuen und einen Esslöffel Worcestersauce über dem Fleisch verteilen. Die Datteln hacken. Nach dem Wenden die gehackten Datteln über das Fleisch geben. Das Fleisch ist fertig, wenn es eine schöne hellbraune Farbe hat. Anschließend das Fleisch und die Datteln aus der Pfanne nehmen, in ein Stück Alufolie wickeln und ruhen lassen. Den Salat waschen und klein schneiden. Die restlichen Knoblauchzehen abziehen und zerdrücken. Für das Salatdressing den Knoblauch und das restliche Olivenöl in einer großen Rührschüssel vermengen und eine Minute ziehen lassen. Anschließend den Senf, die restliche Worcestersauce, die Sojasauce, den Essig und ein wenig Rosmarin langsam unter Rühren dazugeben, bis alles gut gemischt ist. Danach den Salat dazugeben und alles gut vermengen. Nun die Hähnchenbrust in Würfel schneiden und zusammen mit den gehackten Datteln auf den Salat geben. Anschließend kurz durchrühren und ziehen lassen. Das Toast würfeln. Den Parmesan reiben. Die Zitrone auspressen. In der Pfanne, in der das Fleisch angebraten wurde, die Toastbrotwürfel unter ständigem Wenden kurz für zwei Minuten knusprig anbraten. Während des Bratens ein wenig von dem Parmesan über das Brot geben. Anschließend den kompletten Inhalt der Pfanne mit dem noch heißen Brot ebenfalls in den Salat geben. Danach den restlichen Parmesan und den Zitronensaft über den Salat geben und nochmal kurz durchrühren. Zuletzt pfeffern. Den Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Liz Howard am 28. Januar 2014