

Maishähnchen-Zucchini-Crêpe mit Zitronen-Mayonnaise

Für zwei Personen

Für den Crêpe-Teig:

100 g Mehl	200 ml Milch	1 Ei
1 TL Zucker	1 Prise Salz	Sonnenblumenöl

Für die Crêpe-Füllung:

150 g Maishähnchenbrustfilet	1 grüne Zucchini	1 rote Zwiebel
100 g Frischkäse	1 EL mittelscharfer Senf	4 Zweige krause Petersilie
Sonnenblumenöl	Zatar-Gewürz	Salz, Pfeffer

Für die Mayonnaise:

2 Eier	200 ml Sonnenblumenöl	2 TL mittelscharfen Senf
1 Zitrone	4 Zweige Dill	100 ml Schlagsahne
Salz	Pfeffer	

Für die Apfel-Frühlingszwiebeln:

3 Frühlingszwiebeln	$\frac{1}{2}$ süßen roten Apfel	1 Zitrone, Saft
1 TL flüssiger Honig	1 TL Butter	Salz, Pfeffer

Für den Crêpe-Teig:

Das Ei mit dem Zucker und der Milch cremig aufschlagen.

In einer separaten Schüssel Salz und Mehl vermengen und Zucker-Milch-Ei-Mischung langsam hinzugeben.

Teig etwa 10-15 Minuten ruhen lassen. Etwas Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und Crêpe von beiden Seiten goldbraun ausbacken.

Für die Crêpe-Füllung:

Maishähnchenbrust waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne etwa 2 Minuten von jeder Seite bei mittlerer Hitze anbraten. Anschließend für etwa 15 Minuten bei 150 Grad Ober-/Unterhitze im Backofen garen und tranchieren. Frischkäse mit Senf und Petersilie verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zatar abschmecken. Auf dem Crêpe verteilen. Zwiebel abziehen, würfeln und in einer heißen Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl glasig braten. Halbierter und in Scheiben geschnittene Zucchini hinzugeben und scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und gemeinsam mit der Maishähnchenbrust auf dem Crêpe verteilen. Crêpe einrollen und in etwa 2-3 cm dicke Scheiben schneiden und auf einem Teller auf einem Bett aus Apfel-Frühlingszwiebeln drapieren.

Für die Mayonnaise:

Dill feinschneiden. Sahne steif schlagen.

Zitrone heiß waschen, Schale fein abreiben und die Frucht auspressen.

Eier trennen und Eigelb in einem Messbecher mit einem Stabmixer verrühren. Das Öl tröpfchenweise hinzufügen und zu einer stabilen Masse verrühren. Einen Teelöffel Zitronenabrieb sowie zwei Esslöffel Zitronensaft hinzufügen und mit Salz, Pfeffer, Dill und Senf abschmecken.

Geschlagene Sahne unterheben und etwas Mayonnaise auf dem Crêpe verteilen.

Für die Apfel-Frühlingszwiebeln:

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse ausschneiden und die Viertel klein würfeln. Beides in einer heißen Pfanne in der Butter ca. 2 Minuten anschwitzen. Mit dem Zitronensaft beträufeln, den Honig untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Borwin Julius Adler am 12. April 2022