

Joghurt-Terrine mit Hähnchen-Brust und Möhren-Salat

Für 4 Personen

5 Blatt Gelatine	1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund Estragon
1/2 Bund Blattpetersilie	1/2 Bund Dill	1 Bio-Zitrone
400 g Naturjoghurt, fettarm	80 ml Milch	Meersalz
Piment-d'Espelette	500 g Möhren	1 Handvoll Gemüseabschnitte
1 Lorbeerblatt	4 Hähnchenbrustfilets	2-3 EL Olivenöl
1 Prise Zucker		

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Die Kräuter abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Einige Kräuterblättchen für die Deko zurückbehalten, den Rest grob hacken.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Die gehackten Kräuter mit ca. 100 g Joghurt fein pürieren, dann restlichen Joghurt untermischen.

Milch in einem Topf erhitzen und die ausgedrückte Gelatine darin auflösen, mit dem Kräuterjoghurt vermischen und mit Salz, Zitronenabrieb und Piment d ,Esplette abschmecken.

Eine Terrinenform (ca. 600 ml Inhalt) mit Frischhaltefolie auslegen und die Joghurt-Masse einfüllen, im Kühlschrank 2-3 Stunden kalt stellen.

Die Möhren waschen und schälen. Die Schalen mit einigen anderen Gemüseresten in einen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken, Lorbeerblatt und Salz zugeben, aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Die Gemüsebrühe durch ein Sieb in einen Topf passieren, die Hähnchenbrustfilets einlegen und am Siedepunkt ca. 20-25 Minuten pochieren (nicht kochen lassen).

Die geschälten Möhren nach Belieben schneiden.

Von der Zitrone etwas Saft auspressen. Möhren mit Zitronensaft, Olivenöl, 1 Prise Zucker und etwas Salz marinieren und abschmecken.

Die Terrine aus der Form stürzen, in Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten. Mit pochierter Hähnchenbrust und Möhrensalat anrichten, mit den restlichen Kräuterblättchen dekorieren und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 25. März 2015