

Gebratene Hähnchen-Brust mit Linsen und Avocados

Für 4 Personen

Dressing:

1 TL Zucker	1 Zitrone	1 Msp. Kurkuma
2 Msp. Kreuzkümmel	8 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer, weiß		

Gebratene Hähnchenbrust:

400 g Hähnchenbrustfilet	1 – 2 EL Butterschmalz	2 Avocados
0,5 Zitrone	80 g Linsen (klein und gekocht)	12 Cocktailtomaten
3 Zweige Kerbel	1 Bauernbrot	Salz
Pfeffer		

Dressing:

Den Saft der Zitrone auspressen. Zucker, Zitronensaft, Kreuzkümmel und Kurkuma verrühren. Das Olivenöl nach und nach einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Gebratene Hähnchenbrust:

Saft der Zitrone auspressen. Hähnchenbrustfilets abbrausen, trocken tupfen und der Länge nach halbieren. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Filets von beiden Seiten scharf anbraten. Vom Herd nehmen und zugedeckt circa fünf Minuten gar ziehen lassen. Nun mit Salz und Pfeffer würzen und schräg in Scheiben schneiden. Die Avocados schälen, halbieren, den Kern entfernen und in feine Spalten schneiden. Mit etwas Zitronensaft beträufeln. Dekorativ mit dem Hähnchenbrustfleisch, Linsen und Cocktailtomaten auf Tellern anrichten und das Dressing gleichmäßig darüber gießen. Als Garnitur die Kerbelblättchen verwenden. Dazu frisches Bauernbrot reichen.

Horst Lichter am 27. November 2009