

Hähnchen-Brust an Apfel-Kohlrabi-Salat

Für 4 Personen:

4 Hähnchenbrüste	8 EL Olivenöl	3 TL Grillgewürz
1 Zitrone, Saft, Abrieb	400 ml Gemüsefond	800 g Kohlrabi
2 Äpfel	1 Bund Petersilie	200 g Sauerrahm
1 EL Ahornsirup	Salz, Pfeffer	1 kleiner Kopfsalat

Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Vier Esslöffel Öl mit Grillgewürz und etwas Abrieb von der Bio-Zitrone vermischen.

Hähnchenbrüste damit mindestens eine Stunde marinieren, damit sie das Aroma gut aufnehmen.

Gemüsefond in eine Auflaufform geben und die Hähnchenfilets vorsichtig hineinsetzen.

Im Ofen ca. 20-25 Minuten garen.

Für den Salat Kohlrabi und Äpfel schälen. In Stifte schneiden oder hobeln.

Petersilie fein hacken.

Gemüwestifte mit Zitronensaft, restlichem Olivenöl, Sauerrahm, Ahornsirup, Petersilie, Salz und Pfeffer vermengen.

Die zarten Innenblätter des Kopfsalats waschen und auf Tellern verteilen.

Apfel-Kohlrabi-Salat darauf drapieren.

Hähnchenbrust aus dem Ofen holen, in Scheiben schneiden und zum Salat servieren.

Björn Freitag am 15. Januar 2024