

# Herbstlicher Gemüse-Salat mit Gewürz-Hähnchen

**Für 4 Personen**

**Gemüsesalat:**

2 Karotten, klein	1 Pastinake	1 Stange Staudensellerie
100 g Bohnen	120 g Steinpilze, fest	120 g Kirschtomaten
1 – 2 TL Puderzucker	80 ml Geflügelbrühe	1 Zehe Knoblauch
1 Zitrone, unbehandelt	1 TL Öl	0,25 Bund Petersilie
Chilisalز, mild	Kümmel, gemahlen	Pfeffer, schwarz
Zucker	Salz	

**Gewürzhähnchen:**

4 Hühnchenbrüste	2 EL Olivenöl	0,25 TL Paprika, gemahlen
2 Scheiben Ingwer	2 EL Butter	Kreuzkümmel
Koriander	Kurkuma	Kardamom
Zimt, gemahlen	Chilisalز	

Gemüsesalat:

Die Karotten und die Pastinake schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Selleriestange waschen und schräg in Scheiben schneiden. Von den Bohnen die Enden entfernen und in drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Die Steinpilze mit einem feinen Pinsel trocken säubern und in Scheiben schneiden. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Einen Streifen Schale aus der Zitrone ausschneiden. Den Puderzucker in einen breiten Topf sieben und bei mittlerer Temperatur klar schmelzen lassen. Karotten, Spargel und Sellerie hineinrühren und einige Minuten sanft anschwitzen. Mit Geflügelbrühe aufgießen, eine halbierte Knoblauchzehe und Zitronenschale einlegen, bei geschlossenem Deckel circa acht Minuten knapp unter dem Siedepunkt gar ziehen lassen, Knoblauch und Zitronenschale herausnehmen und vom Herd ziehen. Die Bohnen in Salzwasser blanchieren und kalt abschrecken. Etwa eine Messerspitze Schale der Zitrone abreiben und zwei Esslöffel Saft auspressen. Die Pilze in einer Pfanne in einem Teelöffel Öl bei mittlerer Hitze ein bis Minuten anbraten, mit Chilisalز, einer Prise Kümmel, Zitronenabrieb und frisch geschnittener Petersilie würzen und mit den Kirschtomaten und den Bohnen zum Gemüse geben. Zitronensaft dazugeben und mit Salz, einer Prise Zucker und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 100 Grad vorheizen

Gewürzhähnchen:

Ein Gitter mit untergelegtem Abtropfblech auf die unterste Schiene des vorgeheizten Backofens schieben. Die Hühnchenbrüste in einer Pfanne bei mittlerer Hitze im Öl von beiden Seiten kurz anbraten, auf den Ofenrost legen und je nach Dicke in 25 bis 30 Minuten saftig durchziehen lassen, anschließend Paprikapulver, Ingwer und jeweils eine Messerspitze Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma, Kardamom und Zimt in einer Pfanne mit der Butter schmelzen lassen. Die Hühnerbrüste darin wenden, mit Chilisalز würzen und schräg in dicke Tranchen schneiden. Den Salat auf warmen Tellern anrichten und die Hühnchenbrüste darauf legen.

Alfons Schuhbeck am 30. September 2011