

Salat von frischen Kräutern und Blatt-Spinat

Für 4 Personen

200 g Spinatblätter	100 g Kräuter, gemischt	8 Kirschtomaten
100 g Champignons	300 g Hähnchenbrustfilet	4 Zweige Rosmarin
2 EL Butterschmalz	1 Schalotte	4 EL Olivenöl
1 Zitrone	1 Orange	1 EL Rotweinessig
1 TL Dijon-Senf	1 Prise Zucker	50 g essbare Blüten
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. Den Spinat sowie die gemischten Kräuter abbrausen, trockentupfen und anschließend von den Stielen abzupfen, jedoch nicht zerkleinern. Danach die Tomaten halbieren und die Champignons in Scheiben schneiden. Die Spinatblätter, Kräuter, Tomaten und Champignons in eine große Schüssel geben und vorsichtig vermengen. Die Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Nun die Zitrone halbieren und auspressen. Den Essig, den Zitronensaft, den Senf sowie das Olivenöl in einer separaten Schüssel verrühren. Die Orange halbieren und den Saft der halben Orange mit Salz, Pfeffer, Zucker oder Honig zum Dressing geben und abschmecken. Die Hähnchenbrust waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Bis auf einige die Rosmarinnadeln von den Stielen entfernen. Nun die Hähnchenbrustwürfel von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und danach gleichmäßig auf die Rosmarinstiele stecken. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch von allen Seiten goldbraun anbraten und im vorgeheizten Backofen circa zehn Minuten fertig garen. Nun den Salat mit dem Dressing übergießen, vorsichtig mischen und auf Tellern anrichten. Die Hähnchenspieße darauflegen und mit den essbaren Blüten garniert servieren.

Horst Lichter am 05. Juni 2010