

Hähnchen-Brust-Salat mit Joghurt-Basilikum-Dressing

Für 4 Personen

| | | |
|--------------------------------|------------------|-----------------------------------|
| 4 Hähnchenbrustfilets, je 80 g | 2 Äpfel, Boskoop | 1 EL Butterschmalz |
| 120 g Knollensellerie | 1 Zitrone | 150 g Naturjoghurt |
| 150 g Crème-fraîche | 2 EL Honig | 1 Prise gemahlener Cayennepfeffer |
| 13 Blätter Basilikum | Salz | schwarzer Pfeffer |

Die Hähnchenbrustfilets in breite Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer rundum würzen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Geflügelstreifen darin scharf anbraten und bei geringer Hitze circa fünf Minuten garen lassen. Danach abkühlen. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. In der Zwischenzeit die Äpfel waschen, halbieren, entkernen und mit der Schale in feine Streifen schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln. Den Sellerie putzen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Das Basilikum abbrausen und bis auf drei Blätter für die Ganitur in feine Streifen schneiden. Nun die Crème-fraîche, den Joghurt und den Honig miteinander verrühren und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Die Sauce zu den Apfel-Selleriestreifen geben und die Basilikumstreifen unterheben. Den Salat auf Tellern anrichten und die Geflügelstreifen darauf verteilen. Mit Basilikumblättern garnieren und servieren.

Horst Lichter am 16. April 2011