

Waldorf-Salat mit gebratenem Hühner-Filet

Für 1 kg Salat

Waldorfsalat:

200 g Hühnerbrustfilet	400 g Sellerie	2 Äpfel
2 rosé Grapefruit	100 g Walnusskerne	150 g Vollmilch-Joghurt
1 TL Cayenne-Pfeffer	1 TL Zucker	Salz und Pfeffer
3-4 Zitronen		

Mayonnaise:

3 Eigelb	0,1 l Olivenöl	1 TL Senf
Salz und Pfeffer	Zitronensaft	

Waldorfsalat:

Die Hühnerbrust von Sehnen und Fett befreien und in feine Streifen schneiden - salzen, pfeffern und vier bis fünf Minuten bei mittlerer Hitze in Pflanzenöl braten.

Walnüsse hacken und fettlos in einer Pfanne rösten.

Die Sellerieknolle schälen, fein raspeln und sofort in Zitronenwasser geben, damit er sich nicht verfärbt (auf zwei Tassen Wasser kommt der Saft einer Zitrone). Den Sellerie zwei bis drei Minuten kochen, dann abschrecken und trocken tupfen. Die Grapefruit schälen, häuten und in kleine Stücke schneiden. Die Äpfel ebenfalls schälen, in feine Streifen raspeln und in Zitronenwasser geben.

Die Mayonnaise und das Joghurt in einer großen Schüssel verrühren. Die Äpfel aus dem Zitronenwasser nehmen und mit den anderen vorbereiteten Zutaten zur Soße geben, vermischen und etwas ziehen lassen. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer, Cayenne und etwas Zucker abschmecken.

Mayonnaise:

Für die Mayonnaise das Eigelb mit einem Schneebesen oder Handrührgerät aufschlagen. Nach und nach Olivenöl oder neutrales Pflanzenöl dazugießen, dabei weiterrühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Alle Zutaten müssen die gleiche Temperatur haben, sonst gerinnt die Mayonnaise. Mit Salz, Pfeffer, Senf und Zitronensaft würzen.

Rainer Sass am 15. Dezember 2012