

Gemüse-Salat mit Sprossen und Sesam-Hähnchen

Für 2 Personen

200 g Kartoffeln	Salz	100 g Knollensellerie
100 g Kürbis	100 g Zucchini	100 g rote Paprika
6 Champignons	2 EL Zitronensaft	1 EL gehackte Petersilie
1 EL gehacktes Basilikum	1 EL gehacktes Schnittlauch	3 EL heller Balsamessig
Salz, Pfeffer	5 EL Olivenöl	2 Hähnchenbrüste (à 150 g)
100 ml Sojasauce	1 Ei	100 g Sesamkörner
2 EL Sonnenblumenöl	4 EL Sprossen	

Kartoffeln waschen und in Salzwasser garen. Abgießen, ausdämpfen. Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Sellerie Kürbis, Zucchini und Paprika, putzen bzw. schälen, entkernen und in Scheiben bzw. Paprika in Stücke schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Sellerie und Kürbis in Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren. Herausnehmen und in Eiswasser abschrecken. Petersilie, Basilikum und Schnittlauch in eine Schüssel geben. Mit Essig, Salz, Pfeffer und Öl zu einer Vinaigrette verrühren. Das vorbereitete Gemüse zugeben und alles mischen. Etwa 15 Minuten marinieren lassen. Inzwischen die Hähnchenbrüste abtupfen. Sojasauce in eine flache Schale geben und die Brüste darin von beiden Seiten ca. 5 Minuten marinieren. Ei verquirlen. Sesam in eine flache Schale geben. Hähnchenbrüste aus der Sojasauce nehmen, trockentupfen. Im Ei wenden und danach mit dem Sesam panieren. Hähnchenbrüste im heißen Öl von beiden Seiten ca. 4 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen und schräg in Stücke schneiden. Sprossen abspülen und trockentupfen. Gemüsesalat abschmecken. Mit Hähnchenstücken und Sprossen anrichten.

Otto Koch am 20. September 2013