

Warmer Kartoffelsalat mit Hähnchenbrust

Kategorien: Salat, Warm, Kartoffeln

Zutaten für: 4 Portionen

1		Zitrone
		Cayennepfeffer
600	Gramm	Hähnchenbrustfilets; Ohne Haut
800	Gramm	Kleine festkochende Kartoffeln
1/2-1	Bund	Pfefferminze
1	Teel.	Mittelscharfer Senf
4-5	Essl.	Weißer Aceto balsamico
		Salz, Pfeffer, weiß
		Zucker
4	Essl.	Rapsöl
200	ml	Geflügelfond
4		Schlanke Frühlingszwiebeln
300	Gramm	TK-Erbesen

Anleitung:

1. Zitrone heiß abwaschen, die Schale dünn abreiben. Zitrone auspressen. Zitronenschale, 7 El Zitronensaft und 1 kräftige Prise Cayennepfeffer verrühren. Die Filets trockentupfen und mit der Marinade in einen Gefrierbeutel geben. Beutel verschließen, den Inhalt gut durchmischen. Beiseite stellen.

2. Kartoffeln waschen, mit Wasser bedeckt in 20 Minuten knapp gar kochen.

3. Minzeblättchen abzupfen und hacken. Senf, Balsamico, Salz, Pfeffer und eventuell etwas Zucker verrühren. Erst die Minze, dann das Öl unterrühren.

4. Fond erhitzen. Filets aus der Marinade nehmen, im heißen Fond bei milder Hitze zugedeckt 10 Minuten gar ziehen lassen. Frühlingszwiebeln putzen. das Hellgrüne und Weiße in feine Ringe schneiden. Fleisch aus dem Fond nehmen, einzeln in Alufolie wickeln. Fond aufkochen, die Erbsen kurz darin aufkochen, in ein Sieb geben und den Fond auffangen. Erbsen abschrecken.

5. Kartoffeln abgießen, kurz ausdämpfen, pellen, in dünne Scheiben schneiden. Fond mit der Minzesauce verrühren, mit den Kartoffeln mischen. Zwiebeln und Erbsen untermischen. Fleischscheiben unter den Salat heben.

: Zubereitungszeit: 1 Stunde, 15 Minuten

: Pro Portion: 45 g E, 12 g F, 40 g KH = 457 kcal (1914 kJ)

Quelle:

essen & trinken

Rezept erfasst mit*RK* 22.02.2013

von Konrad Heizmann