



Brotsalat

Zutaten:

100g Kräutersalat
1/2 Stange Baguette
2 Hähnchenbrüste
3 Knoblauchzehen
2 rote Zwiebeln
Paprika, Karotte
Frühlingslauch
Kirschtomaten
Sprossen
Salz / Pfeffer
Chili, Öl, Zitronensaft



Backofen: 170° C - 12 Min.

Zubereitung:

Eine Pfanne für die Hähnchenbrust vorbereiten. Öl in die Pfanne geben. Unter die Hähnchenbrusthaut einen Rosmarinzweig und Thymian stecken. Salzen und auf der Hautseite in der vorbereiteten Pfanne anbraten. Knoblauchzehen nur mit einem Messer andrücken, damit sich die Knoblauchzehen öffnet. In eine zweite Pfanne Öl geben. Die Knoblauchzehen in die Pfanne geben, damit das Öl den Knoblauchgeschmack annehmen kann. Brot in mundgerechte Würfel schneiden. Die Brotwürfel in die Pfanne geben, ein bisschen salzen und anrösten. Hähnchen wenden und in den Backofen bei 170° für ca. 12 Minuten schieben. Sobald das Brot goldgelb angeröstet ist, aus der Pfanne nehmen und in eine Salatschüssel geben. Knoblauch raussortieren, schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Zwiebeln mit Öl und Knoblauchscheiben in eine Pfanne geben, zuckern und anbraten. Darauf achten, dass der Zucker nicht verbrennt. Frühlingslauch von der Wurzel ab in feine Scheiben und nach oben hin in grobe Scheiben schneiden und zum Brot geben. Die karamelierten Zwiebeln mit ein bisschen Chili würzen. Karotten schälen und in feine Scheiben schneiden oder raspeln. Paprika in feine Streifen schneiden. Karotten und Paprika in die Schüssel geben. Sprossen und Kresse mit dem Kräutersalat ebenfalls in die Schüssel geben. Fertige Hähnchenbrust in Scheiben schneiden und mit den karamelierten Zwiebeln auf einem Teller anrichten. Kirschtomaten halbieren und zum Salat dazu geben. Salat mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl anmachen und alles gut vermischen. Fertig! Ein wunderbares Gericht. Genießen! Guten Appetit!



FRANKEN
FERNSEHEN