

Hähnchenbrust Buchweizensalat Sesam-Dip

Rezept für 4 Personen



Gemüsefond frisch angesetzt

Am Vortag, das Gemüse waschen, grob schneiden und mit Wasser und den Gewürzen aufkochen. 3 Stunden leicht köcheln lassen und anschließend durch ein Sieb passieren und abkühlen lassen.

100 g	Möhre
100 g	Petersilienwurzel
100 g	Knollensellerie
100 g	Zwiebel
100 g	Porree
100 g	Champignon
1,3 L	Wasser
1 Stk.	Lorbeerblatt, ganz
3 Stk.	Wacholderbeeren, ganz
3 Stk.	Schwarze Pfefferkörner, ganz

Hähnchenbrust mariniert

Am Vortag, den Gemüsefond mit Zitronengras, Knoblauch, Ingwer und Limettenblatt aufkochen und abkühlen lassen. Die Hähnchenbrust in den kalten Fond legen und über Nacht ziehen lassen. Am Tag der Zubereitung, die Hähnchenbrust aus dem Fond nehmen, trocken tupfen und in Pflanzenöl anbraten. Anschließend bei 120 °C im Ofen bis auf 72 °C Kerntemperatur langsam garen.

4 Stk.	Hähnchenbrüste ca. 150 g
20 g	Zitronengras
8 g	Knoblauch, gehackt
20 g	Ingwer
1 L	Gemüsefond frisch angesetzt

Buchweizensalat

Den Buchweizen in der Gemüsebrühe garkochen. Anschließend mit den restlichen Zutaten verrühren und abschmecken. Den Salat bei Zimmertemperatur anrichten.

200 g	Buchweizen
300 ml	Gemüsebrühe
80 g	Rote Zwiebeln, gewürfelt
160 g	Salatgurke, gewürfelt
160 g	Tomate, gewürfelt
40 g	Lauchzwiebeln, geschnitten
80 g	Staudensellerie, geschnitten
80 g	Paprika, gewürfelt
20 ml	Limettensaft
20 ml	Olivenöl
30 g	Petersilie, Kraus, gehackt
2 g	Currypulver
4 ml	Apfelessig

Sesam-Dip

Den Quark mit den restlichen Zutaten verrühren.

240 g	Magerquark
12 g	Schwarze Sesamsaat
12 g	Geschälter Sesam, ganz
6 ml	Sesamöl
12 g	Schnittlauch, geschnitten

Koriander-Minze-Kokos-Topping

Koriander und Minze waschen und fein hacken.

Die Kokosraspel im Ofen bei 170°C goldgelb anrösten und abkühlen lassen.

Die Chilischote halbieren entkernen und in feine Streifen schneiden.

Zum Schluss alle Zutaten vermengen.

4 g	Koriander
4 g	Minze
12 g	Rote Zwiebeln, gewürfelt
8 g	Kokosraspeln
20 ml	Rapsöl
12 ml	Olivenöl
4 g	Peperoni rot

Anrichten

Buchweizensalat mittig auf den Teller geben. Die Hähnchen in drei Tranchen schneiden und oben aufsetzen. Das Topping über das Hähnchen geben und den Dip herumziehen.