

Hähnchenbrust mit Harissa-Kruste und Wildkräuter-Salat

Zutaten für den Teig (für 4 Personen):

- 4 Stück (bevorzugt Maispoularde) Hähnchenbrust
- 1 TL Harissa-Paste
- 1 TL Harissa-Pulver
- 1 Tasse Pankomehl
- 100 g weiche Butter
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- 1 EL Butter
- 2 Zehen Knoblauch
- einige Zweige Thymian

Butter mit einem Schneebesen etwas aufschlagen. Nach Geschmack Harissapaste und -pulver dazugeben. Die Masse salzen, pfeffern und mit dem Pankomehl vermengen. In Frischhaltefolie wickeln und mit den Händen etwa 1-0,5 cm platt drücken. Ins Eisfach legen.

Backofen auf 120 Grad vorheizen. Hähnchenbrust säubern und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne in Olivenöl von allen Seiten scharf anbraten. Butter, angegedrückte Knoblauchzehen und einige Thymianzweige hinzufügen.

Das angebratene Geflügel mit Gewürzen und Fett in eine Auflaufform legen und 10-12 Minuten im Ofen garen. Je nach Dicke gegebenenfalls etwas länger im Ofen lassen. Anschließend herausnehmen und ruhen lassen. Ofen auf 200 Grad Grillstufe einstellen. Harissabutter aus dem Eisfach nehmen, in passende Stücke schneiden und auf das Geflügel legen. 3-4 Minuten gratinieren.

Zutaten für den Salat mit Kiwi-Dressing:

- 400 g Wildkräuter-Salat
- alternativ: Babysalat-Mischung
- 2 (bevorzugt Goldkiwi) Kiwis
- 1 Schalotte
- 1 Stück frischer Bio-Ingwer
- 1 Stange Zitronengras
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Chili
- 2 Zweige Koriander
- 1 Zweig Minze
- 1 Prise gemahlener Koriander
- Olivenöl
- etwas Akazienhonig
- Salz
- Pfeffer

Für das Dressing die Kiwis schälen und in feine Würfel schneiden. Schalotte ebenfalls schälen und sehr fein würfeln. Zitronengras putzen. Ingwer mitsamt Schale, Zitronengras sowie die Hälfte der Zitronenschale fein reiben. Den Saft der Zitrone auspressen. Minze, Koriander und Chili sehr fein schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel vermengen und mit Olivenöl, Honig, Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat waschen und trocknen.

Zutaten zum Servieren:

· 200 g griechischer Joghurt

Zum Anrichten einen großzügigen Streifen Joghurt auf die Teller streichen. Hähnchenbrust in dickere Scheiben schneiden und auf dem Joghurtstreifen verteilen. Den Wildkräutersalat daneben setzen und mit Kiwi-Dressing beträufeln.

Sendung/Quelle: Schmeckt. Immer.

Sendetermin: 28.04.2024

Koch/Köchin: Zora Klipp

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen