

Horst Lichter | Hähnchenbrust auf Sellerie-Orangen-Salat

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Hähnchenbrustfilets ohne Haut à ca. 130 g
- 4 Lavendelzweige
- 80 g Orangen-Marmelade
- 80 ml Orangensaft
- 3 EL Orangen-Essig
- 60 ml Olivenöl
- 600 g Staudensellerie
- 4 EL Cranberries, frisch
- 1 TL Chiliflocken
- 1 Orange, ca. 180 g
- 3 EL Mandelblättchen
- 4 Blätter Friséesalat
- Vanille-Salz
- Meersalz
- Pfeffer

Zubereitung:

Für die Marinade Marmelade, Saft, Essig und 2 EL Öl gut verrühren. Mit Vanille-Salz würzen.

Sellerie putzen, waschen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, in Salzwasser bissfest garen und in einem Sieb abtropfen lassen. Cranberries waschen und trocken tupfen.

Backofen auf 110 °C vorheizen.

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Selleriescheiben und Cranberries darin kurz schwenken. Mit Meersalz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.

Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und mit Vanille-Salz einreiben. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten anbraten.

Lavendelzweige waschen, trocken schütteln und in eine ofenfeste Form legen. Hähnchenbrustfilets daraufgeben und mit Chiliflocken bestreuen. Im Backofen auf mittlerer Schiene 10 – 12 Minuten fertig garen.

Die Orange so schälen, dass auch die weiße Haut entfernt wird. Die Filets aus den Trennhäuten schneiden. Filets und Sellerie-Cranberry-Mix mit der Orangen-Marinade mischen. Den Salat kurz durchziehen lassen.

Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Salatblätter waschen und trocken schütteln.

Sellerie-Orangen-Salat auf Tellern anrichten. Das Hähnchenfleisch schräg in Scheiben schneiden und auf den Salat geben. Mit Friséebaltern garnieren und mit Mandeln bestreuen.

Rezept: Horst Lichter

Quelle: Lafer! Lichter! Lecker! vom 21.07.2007

Prominente Gäste: Birgit Schrowange & Roberto Blanco