

Ali Güngörmüs Geflügelsalat mit Orangen, Datteln und Mandeln

Dienstag, 17. Januar 2017
Rezept für 4 Personen

Zutaten

1	rote Zwiebel
etwas	Salz
2	Orangen
12	getrocknete Datteln, entsteint
2 EL	Rauchmandeln, geröstet und gesalzen
4	Bio-Hähnchenbrustfilets mit Haut à 140 g
3 EL	Rapsöl
2	Radicchio
1 Bund	Brunnenkresse
1/2 Bund	rotes Basilikum
1 Prise	Zucker
etwas	Sumach (türkisches Gewürz)
4 EL	Olivenöl
1 Zweig	Rosmarin
2 Zweige	Thymian



Zubereitung

1.
Die Zwiebel schälen, halbieren und längs in dünne Spalten schneiden. Dann in eine Schüssel mit eiskaltem leicht gesalzenem Wasser legen, damit sie schön knackig bleiben.
2.
Die Orangen mit einem Messer so schälen, dass auch die weiße Haut entfernt wird. Dann die Fruchtfilets zwischen den einzelnen Trennhäuten ausschneiden. Die Datteln in Streifen schneiden, die Rauchmandeln grob hacken.
3.
Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
4.
Das Rapsöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, die Hähnchenbrustfilets mit Salz würzen und in der Pfanne zunächst auf der Hautseite ca. 3 Minuten braten. Dann wenden, die Pfanne in den Ofen geben und das Fleisch ca. 8 Minuten so auf den Punkt garen, dass es gerade durchgebraten ist.
5.
In der Zwischenzeit Radicchio halbieren, den Strunk ausschneiden und die Blätter lösen. Diese waschen, trocken schleudern und etwas kleiner zupfen.
6.
Brunnenkresse und Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
7.
Radicchioblätter mit etwas Salz und einer Prise Zucker würzen und auf vier Teller verteilen. Zwiebspalten gut abtropfen und mit Brunnenkresse, Orangenfilets, Datteln und Mandeln auf den Radicchioblättern verteilen. Jeweils mit 1 Prise Sumach würzen und mit ca. 1 EL Olivenöl beträufeln.

8.

Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln.

9.

Die gegarten Hähnchenbrustfilets aus dem Ofen nehmen, in die Pfanne ins Bratfett der Hähnchen die Rosmarin- und Thymianzweige legen und kurz ziehen lassen. Dann das Fett mit einem Esslöffel über das Fleisch träufeln.

10.

Hähnchenbrustfilets aus der Pfanne nehmen, in schräge Scheiben schneiden auf den vorbereiteten Salattellern anrichten. Mit Basilikumblättern garnieren und servieren.

Pro Portion: 450 kcal / 1885 kJ

28 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß, 21 g Fett