

Cucina

cucina@accente.com
Tel. +49 69 7 56 02-2483

Wildkräuter-Löwenzahn-Salat an Sous Vide gegarter Hähnchenbrust dazu ein grünes Dressing mit Pimpinelle und Sauerampfer

Zutaten (4 Portionen):

- 200 g Wildkräuter-Salat
- 80 g Löwenzahn-Salat
- 20 Cocktailtomaten

- 110 g Balsamicoessig, hell
- 50 g Wasser
- 40 g Olivenöl
- 60 g Avocado, geschält ohne Kern
- 60 g Schalotten oder Zwiebeln, geschält und halbiert
- 40 g Kürbiskernöl
- 15 g Senf, mittelscharf
- 20 g Zucker
- 18 g Salz
- 15 g Knoblauch, geschält
- 20 g Sauerampfer, gezupft
- 10 g Pimpinelle, gezupft
- 20 g Petersilie, gezupft

- 4 Hähnchenbrustfilets
- Salz
- Ingwer, gemahlen
- Pfeffer
- Öl

Zubereitung Dressing:

- Alles zusammen in einem Standmixer oder mit einem Stabmixer fein pürieren
- Dann für ca. 15 Min. im Kühlschrank den Geschmack entfalten lassen

1/2

Zubereitung Hähnchenbrustfilets (Sous Vide Methode):

- Zuerst stellen Sie den Sous Vide Garer oder ein Wasserbad mit einem Sous Vide Stick auf die gewünschte Gartemperatur von 65 Grad Celsius ein
- Würzen Sie nun die 4 Hähnchenbrustfilets mit Salz, gemahlenem Ingwer und Pfeffer, je nach Geschmack und Vorliebe kann man auch weitere Gewürze verwenden
- Geben Sie das gewürzte Fleisch in den Vakuumbbeutel und vakuumieren Sie das Ganze
- Anschließend werden die Hähnchenbrustfilets im vorgeheizten Wasserbad für 2 Std. bei 65 Grad Celsius Sous Vide gegart
- Nehmen Sie nun das Fleisch aus dem Garbeutel, geben es in eine heiße Pfanne mit etwas Öl und braten die Hähnchenbrustfilets von beiden Seiten an, um die schmackhaften Röstaromen zu erzielen
- Richten Sie nun den Wildkräuter-Löwenzahn-Salat mit der Hähnchenbrust auf einem Teller an und servieren es mit dem zuvor zubereiteten grünen Dressing

Viel Spaß beim Nachmachen und Genießen!
Ihr Marc-Oliver Schulz & das accente Team