



Salat mit Hühnerstreifen

Zutaten für die Marinade:

2 Knoblauchzehen
4 Stiele Thymian
350 ml Buttermilch
400 g Hühnerbrust
2 EL Thai Sauce (Sriracha)
1 TL Salz
1 EL Zucker
Pfeffer

Zutaten für den Salat:

300 g Kartoffeln
6 Stangen grüner Spargel
1 Zwiebel
gemischter grüner Salat
6 EL Olivenöl
Essig, Wasser
4 EL Holunderblüten Gelee
Schnittlauch
Petersilie
Ribisel

Zubereitung:

Für die Marinade die Knoblauchzehen durch die Knoblauchpresse drücken. Thymianblätter abzupfen. Buttermilch mit der Thai Sauce, dem Knoblauch und dem Thymian verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Hühnerbrust in Streifen schneiden und über Nacht in der Marinade ziehen lassen.

Für den Salat die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden, salzen und in Olivenöl ziehen lassen.

Den Spargel zuputzen, in mundgerechte Stücke schneiden und in Salzwasser ca. 6 Minuten weich kochen. Abseihen und zur Seite stellen.

Die Kartoffelscheiben auf ein mit Backpapier belegten Rost legen und bei 180 °C Heißluft ca. 20 - 25 Minuten backen. Zwischendurch einmal die Kartoffelscheiben wenden.

Den Salat waschen. Mit dem Spargel in eine Schüssel geben. Salzen und das Olivenöl darüber gießen.

Etwas Essig in einen Becher geben und mit

Wasser verdünnen. Das Holunderblüten Gelee kräftig einrühren, sodass keine Klumpen mehr sind.

Zwiebel, Schnittlauch und Petersilie klein hacken. Zum Essig-Holunderblüten-Gemisch geben. Eventuell noch mit etwas Wasser verdünnen, falls die Salatmarinade noch zu Essig haltig ist.

Das Fleisch aus der Buttermilch-Marinade nehmen, abtropfen lassen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten anbraten. Vorsicht: Die Buttermilch spritzt stark.

Den Salat mit der Essigmischung übergießen. Einmal kräftig durchrühren und portionsweise auf Tellern anrichten. Mit frischen Ribiseln bestreuen. Hühnerstreifen und Kartoffelscheiben darauf verteilen und servieren.

Tipp:

Die Essigmischung erst vor dem Anrichten über den Salat gießen. Denn der Essig macht die Salatblätter bräunlich und zäh.