

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

ORF



Spicy Hühnchen mit Fenchel-Avocado-Salat

Für 4 Personen

4 BIO Hühnerbrüstchen

4 EL Olivenöl

je 1 TL Gewürznelken, Zimt, Kreuzkümmel, Muskatnuss, Piment, Koriander, gemahlen

Kartoffelkruste:

ca. 4 Kartoffeln, speckig und geschält

Marinade:

1 Zitrone

Schuss Olivenöl

2 EL kleine Kapernbeeren

1 Becher Joghurt

Salat:

1 Stück Fenchel, fein gehobelt

½ Bund Petersilie, fein geschnitten

1 reife Avocado, gewürfelt

2 Stangen Jungzwiebel, feine Ringe

Zubereitung

Die Hühnerbrüstchen mit Olivenöl und Gewürzen, sowie Salz und Pfeffer marinieren.

Kartoffeln grob reiben, leicht salzen, kurz ziehen lassen und fest ausdrücken.

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

Die Kartoffel-Masse gleichmäßig auf dem Fleisch verteilen und fest andrücken.

Backofen auf 100° Hitze vorheizen. In einer beschichteten Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und das Fleisch mit der bestrichenen Seite nach unten einlegen.

Bei mittlerer Hitze goldbraun braten, das Fleisch vorsichtig wenden und ab in den Ofen für einige Minuten. (Kerntemperatur 75-80°)

In der Zwischenzeit eine Marinade aus Zitronensaft, Olivenöl, Kapern, Joghurt, Salz und Pfeffer herstellen.

Alle Zutaten für den Salat mit der Marinade vermengen und gut abschmecken.

Hähnchen schräg halbieren und mit Fenchel-Avocado-Salat anrichten, nach Belieben mit etwas Zitronenschale verfeinern.