

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Holunderblüten Salat mit geräucherter Hühnerbrust

Koch: Stefan Eder

Zutaten

(4 Personen)

Für die Zitronenmarinade

- 2 Bio-Zitronen (Saft und Schale)
- 6 Knoblauchzehen
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 100 g neutrales Pflanzenöl
- 1 EL Salz
- 20 g Ingwer

Für den Salat

- 2 Hühnerbrustfilets á 250 g
- verschiedene Blattsalate

Für das Holunderblüten Dressing

- 180 ml Apfelessig
- 50 ml Wasser
- 70 ml Holunderblütensirup
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Senf
- Salz

Quelle: ORF extra

- Pfeffer
- 400 ml neutrales Pflanzenöl

Fürs Räuchern

- Alufolie
- kleiner Bunsenbrenner (oder Feuerzeug)
- Räucherspäne (Hartholz-Buche - erhältlich in Baumärkten)

Für die Garnitur

- geriebener Parmesan
- eine Handvoll Backerbsen
- 4 Radieschen
- 4 Erdbeeren

Zubereitung

1. Für die Zitronenmarinade zuerst die Zitronen mit einem Sparschäler schälen und den Saft auspressen. Die Schalen in kochendem Wasser blanchieren und abseihen, damit die Bitterstoffe aus der Schale verschwinden.

Tip: Wenn man Zeit hat, sollten die Schalen am besten zwei- bis dreimal jeweils in frischem, kochendem Wasser blanchiert werden, damit die Bitterstoffe zur Gänze entfernt werden.

2. Nun die blanchierten Zitronenschalen, die geschälten Knoblauchzehen, das Paprikapulver, das Salz, den geriebenen Ingwer und das Pflanzenöl in einem hohen Gefäß mit einem Pürierstab mixen.

3. Die geputzten Hühnerbrüste mit der Zitronenmarinade marinieren, in eine Schüssel legen, mit Frischhaltefolie bedecken und im Kühlschrank ziehen lassen (je länger desto besser, am besten sogar über Nacht). Dann das Rohr auf 150-160° C vorheizen.

4. Für das Holunderblüten Dressing den Apfelessig, das Wasser, den Senf, den Holunderblütensirup, eine Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß mit einem Pürierstab mixen und das Pflanzenöl währenddessen langsam hineingießen.

5. Nun die marinierten Hühnerbrüste aus dem Kühlschrank nehmen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes, tiefes Blech legen. Dann im vorgeheizten Rohr etwa 20 Minuten bei 160° C Heißluft garen. Die Hühnerbrüste danach aus dem Rohr nehmen.

6. Fürs Räuchern aus einem Stück Alufolie eine kleine Schüssel formen und die Räucherspäne hineingeben. Die Späne mithilfe eines Busenbrenners oder eines Feuerzeuges anzünden, auf das Blech zu den Hühnerbrüsten stellen und

das Blech mit Alufolie bedecken – damit der Rauch darin bleibt. Für ein paar Minuten zurück ins noch warme Rohr stellen und räuchern.

7. Für den Salat die Radieschen fein hobeln und die Erdbeeren halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Blattsalate waschen und mit dem Holunderblüten Dressing marinieren. Die Hühnerbrüste aus dem Rohr nehmen und der Länge nach in Scheiben schneiden.

8. Zum Schluss etwas Salat auf einen flachen Teller geben, die Radieschen- und die Erdbeer-Scheiben darauflegen, die geräucherten Hühnerbrust-Scheiben daneben anrichten und ein paar Backerbsen sowie gehobelten Parmesan darüber geben. Den frischen Salat nochmal mit etwas Holunderblüten Dressing beträufeln, servieren und genießen.