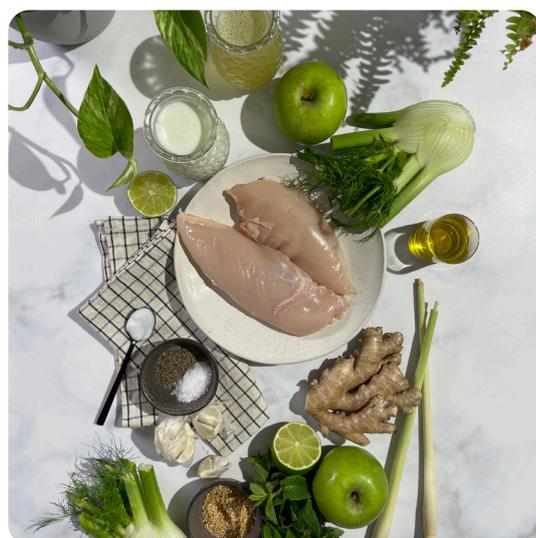


Lecker



ZWISCHENSCHRITTE



ZUBEREITUNG

Limette abreiben, halbieren und auspressen. Apfel vierteln, entkernen und in dünne Stifte schneiden. Diese in einer mittelgroßen Schüssel mit der Hälfte des Limettensaftes vermengen. Fenchel vierteln, Strunk entfernen und den Rest samt Grün in sehr feine mundgerechte Scheiben schneiden. Fenchel in die Schüssel geben und vorsichtig mit den Apfelstiften vermengen. Minzblättchen von den Stielen zupfen, grob hacken und ein paar Blättchen zur Dekoration beiseitestellen. Minze mit Buttermilch, Zucker, Salz und schwarzem Pfeffer ebenfalls in die Schüssel geben und alles vermengen.

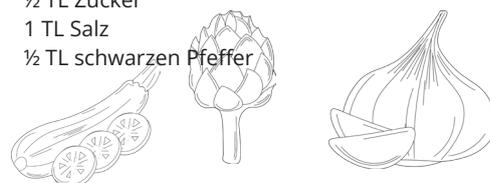
Die Hähnchenbrust parieren. Ingwer schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Zitronengras längs halbieren. Knoblauchzehen abziehen und mit der Messerseite flachdrücken. In einen mittelgroßen Topf Hühnerbrühe geben und Ingwerstreifen, Zitronengras und Knoblauchzehen ergänzen. Das Ganze bei mittlerer Temperatur aufkochen, dann die Temperatur herunterstellen, sodass die Flüssigkeit nur noch simmert. Die vorbereiteten Hähnchenbrustfilets hineinlegen und 15 Minuten pochieren. Danach den Topf vom Herd nehmen. Ingwer, Zitronengras sowie Knoblauch herausnehmen, das gegarte Hähnchenfleisch mit zwei Gabeln grob auseinanderzupfen und weitere 5 Minuten in der Flüssigkeit ziehen lassen.

Zum Servieren den Fenchel-Apfel-Salat auf tiefen Tellern anrichten. Die Hähnchenbruststreifen aus der Flüssigkeit nehmen, abtropfen lassen und mittig platzieren. Die Teller mit ein paar Ingwerstreifen und restlicher Minze sowie jeweils ½ EL Sesamöl, ½ EL Sesamsaat und etwas Limettenabrieb dekorieren.

ZUTATEN

- 2 Hähnchenbrustfilets à etwa 160 g
- 500 ml Hühnerbrühe
- 3 cm Ingwer, etwa daumendick
- 2 Stück Zitronengras
- 2 Knoblauchzehen
- ½ TL Salz
- ½ TL schwarzer Pfeffer

- Für den Salat:
- 1 Granny Smith Apfel
 - 2 Fenchelknollen
 - 1 Bund Minze (etwa 20 g)
 - 100 ml Buttermilch
 - 1 Bio-Limette
 - 1 EL geröstetes Sesamöl
 - 1 EL Sesamsaat, geröstet
 - ½ TL Zucker
 - 1 TL Salz
 - ½ TL schwarzen Pfeffer



UTENSILIEN

Feinreibe, Zitruspresse, Schneidebrett, Messer, mittelgroße Schüssel, mittelgroßer Topf, Pfannenwender, kleine Schüssel