

Hähnchen- Austernpilze- Salat

Zutaten für 4 Portionen :

2 Hähnchenbrüste (je 300 g),
400 g Austernpilze,
600 g Weißes vom Lauch,
400 g roter Paprika,
1 große weiße Zwiebel (80 g),
2 EL Öl,
Salz,
frisch gemahlener weißer Pfeffer.

Zutaten für das Dressing:

6 EL Weißweinessig
(Balsamico bianco),
5 EL Sonnenblumenkernöl,
Saft einer halben Zitrone,
Salz,
1 Prise Zucker,
frisch gemahlener weißer Pfeffer aus der Mühle,
1 EL Schnittlauchröllchen,
1 TL Bärlauch (wenn vorhanden),

Zubereitung :

Die Hähnchenbrust in schmale ½ cm breite Streifen und dann in 1,5 cm lange Stücke schneiden. Den Lauch putzen und waschen und vom weißen Teil schmale Ringe schneiden. (Das Grün für Suppengrün eingefrieren). Die Austernpilze trennen, die harten Teile der Stiele abtrennen und in etwa 1,5 cm breite Streifen schneiden (eventuell auf 3 cm kürzen). Die Paprikaschoten waschen, halbieren, Stielansatz mit Kernen und Scheidewände ausschneiden. Die Schoten in ganz schmale Streifen und dann in kleinste Würfel schneiden. Einen Topf mit Salzwasser aufstellen und darin die Lauchringe 4 Min. blanchieren, gut abtropfen lassen. Die Hähnchenbruststreifen in heißem Öl scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen, salzen und pfeffern und auf einem Sieb abtropfen lassen. Im selben Öl die Austernpilze scharf anbraten, salzen und pfeffern, zum Hähnchenfleisch auf dem Sieb geben. (Wenn Sie es mögen – eine Knoblauchzehe mitbraten – wegwerfen).

Für das Dressing :

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl, Essig und Zitronensaft mit einem Schneebesen verrühren, mit Salz, Zucker und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. 2 EL Zwiebelwürfel und fein geschnittener Bärlauch untermengen.

Die abgekühlten (lauwarmen) Austernpilze, Hähnchen, gut abgetropften Lauch, restliche Zwiebelwürfel und Paprikawürfel vermengen. Das Dressing untermengen und den Salat 10 Min. durchziehen lassen.

Mit Stangenweißbrot servieren.

