

Bunter Salat mit Knusper-Hähnchen

Für 4 Portionen:



- 1 Ei
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Paprikapulver
- 6 EL Panko-Paniermehl (www.deli-kontor.de)
- 500 g Mais-Hähnchenbrust
- 1 Eichblattsalat o.Ä.
- 1 Bund Rucola
- 4-5 Tomaten
- 3-4 reife Plattpfirsiche
- 4 EL Oro nobile (weißer Balsamico, www.deli-kontor.de)
- 1 EL Honig
- 1-2 TL Honig-Senf Schwerte (www.deli-kontor.de)
- Pfeffersalz „Flor del Delta con pimientas“ (www.deli-kontor.de)
- 5 EL Olivenöl Sabina (www.deli-kontor.de)
- Sweet Chili Sauce Martina's deli (www.deli-kontor.de)

Die Salate putzen, waschen und schleudern. Die Tomaten waschen und in Spalten schneiden. Die Pfirsiche enthäuten und ebenfalls in Spalten schneiden.

Aus Oro nobile, Honig, Honig-Senf, etwas Pfeffersalz und Olivenöl mit einem Schneebesen ein Dressing anrühren. Beiseite stellen.

Das Ei mit Sojasauce, Paprikapulver und etwas Pfeffersalz mit dem Schneebesen gründlich verrühren. Die Hähnchenfilets in mundgerechte Stücke schneiden und in die Eimasse geben, gut vermengen, kurz ruhen lassen.

In eine Schüssel mit Deckel das Panko-Paniermehl geben. Die Hähnchenteile portionsweise kurz abtropfen lassen, dann zum Paniermehl geben, die Schüssel dicht verschließen und kräftig schütteln. In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und das panierte Geflügel darin knusprig braten. (Ggfs. auch nur anbraten und dann im vorgeheizten Ofen garziehen lassen.)

Die Blattsalate mit dem Dressing mischen, auf eine Platte geben und die Tomaten & Pfirsiche darum verteilen, die Tomaten mit etwas Pfeffersalz würzen. Die Hähnchenteile am besten separat dazu reichen. Die Sweet-Chili-Sauce dient als Dip fürs Hähnchen.

Tipps:

Die Hähnchenteile kann man übrigens auch gut lauwarm/kalt essen – falls man sie für Gäste vorbereiten möchte... Als Salat passt auch der Glasnudel-Salat aus dem Rezept-Ordner.