

Der Kürbis! Rezept/Foto: Deutsches Geflügel
 ESSEN & TRINKEN *live*Magazin Sept-Okt 2016

Hähnchenbrust auf Spaghettikürbis-Salat mit Spinat und Chicorée (Zutaten für 4 Personen)

4 Hähnchenbrustfilets,
 1 Spaghetti-Kürbis,
 1 rote Peperoni,
 40 g Ingwer,
 4 EL Sesamöl,
 4 EL Sojasauce,
 80 g Quittengelee,
 Salz und Pfeffer,
 1 Chicorée,
 50 g Spinat,
 1-2 EL Walnussöl,
 Saft von ½ Limette,
 schwarzer Sesam zum Bestreuen.



Zubereitung:

Den Kürbis in kochendem Wasser zugedeckt etwa 40 Min. garen. Etwas abkühlen lassen, halbieren und entkernen. Spaghettiartige Fruchtfleischfasern mit einem Löffel herausheben. Peperoni halbieren, entkernen und fein würfeln. Ingwer schälen, fein reiben und mit Peperoniwürfeln in Sesamöl anbraten. Mit Sojasauce ablöschen, Quittengelee unterrühren. Zwei Drittel der Marinade zu den Kürbisfasern geben, salzen, pfeffern und ziehen lassen. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und von jeder Seite 2 bis 3 Min. in einer heißen Grill-Pfanne grillen, in eine ofenfeste Form setzen und mit der übrigen Marinade bepinseln. Im Backofen 10 bis 12 Min. garen und anschließend 5 Min. ruhen lassen. Spinat und Chicorée putzen, waschen und trocken schleudern. Mit Walnussöl und Limettensaft beträufeln und mit dem Kürbis-Salat auf Tellern anrichten. Hähnchenbrustfilets aufschneiden, auf den Salat setzen und mit schwarzem Sesam bestreut servieren.

Rezept/Foto: © Deutsches Geflügel