



Lauwarmer Hähnchen-Salat

Zutaten:

- 1 Hähnchenbrust
- 1/2 Baguette
- 1 El Butter
- 1/2 Zwiebel
- 1 Zitrone
- 2 Salatherzen
- 150gr grüner Spargel
- 200gr Bacon
- 1 Tl Sardellen
- 1 Tl Kapern
- 1 El Sauerrahm
- 2-3 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer, Öl



Zubereitung:

Baconscheiben auf einem Backblech auslegen und bei 180 Grad für ca. 10 Minuten in den Ofen schieben. Pfanne vorbereiten und ein bisschen Öl darin erhitzen. Zwei Knoblauchzehen schälen und grob durchhacken. Salz drauf geben und mit dem Messer zerdrücken, sodass eine Knoblauchpaste entsteht. Die vorbereiteten Baguettescheiben mit der Knoblauchpaste bestreichen und je ein Stück Butter grob drüber streichen. Die Baguettescheiben in die Pfanne legen und anrösten. Hähnchenbrust gegen die Faserung in Streifen schneiden, damit die Streifen nicht zäh werden. In die Mitte der Pfanne die Hähnchenbruststreifen geben, salzen, pfeffern und anbraten. Angeröstete Baguettescheiben aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Zwiebeln in Scheiben schneiden, Spargel in mundgerechte Stücke schneiden und, wer hat, kleine Cherrytomaten halbieren und alles zusammen in die Pfanne geben. Salzen, pfeffern und vermischen. Chilipulver, Sardellen und Kapern ebenfalls in die Pfanne geben und alles zusammen durchschwenken. Salat in Streifen schneiden und in eine vorbereitete Salatschüssel geben. Zur Hähnchenbrustmischung ein bisschen Senf, Sauerrahm und den Zitronensaft geben und vermischen. Ein bisschen Zucker wegen der Säure und Öl dazu geben. Die fertige Hähnchenbrustmischung auf den Salat geben und vorsichtig unterheben. Baguettescheiben in der Schüssel mit dem fertigen Bacon anrichten! Fertig! Ein wunderbares Gericht. Genießen! Guten Appetit!



**FRANKEN
FERNSEHEN**