

Hähnchenbrustfilet mit Kirschen

Zutaten :

150 g gemischte Blattsalate

800 g Hühnerbrustfilet

400 g Kirschen

100 ml Orangensaft

150 ml Rotwein

3 EL Himbeeressig mit Vanillesirup
oder 2 EL Himbeeressig & 1 Vanilleschote

ca. 3 EL Olivenöl

Salz & Pfeffer, Öl zum Braten, Alufolie zum Warmhalten

Die Kirschen entsteinen.

Die Hühnerbrustfilets in ca. fingerdicke Streifen schneiden.

In einer großen, antihafbeschichteten Pfanne die Hühnerstreifen bei milder Hitze rundherum anbraten.

Die Hühnerstreifen in Alufolie einwickeln und beiseite stellen.

Die Pfanne mit dem Rotwein ablöschen, etwaige Bratrückstände loskochen, zum köcheln bringen, damit der Alkohol verfliegt.

Orangensaft und Essig zugeben und das ganze unter häufigem Rühren sirupartig einkochen lassen.

Sobald die Sauce nach dem Schaben mit einem Spatel nicht mehr – oder nur sehr langsam wieder – zusammenläuft, die Pfanne vom Herd ziehen, das Olivenöl einrühren. Mit einem Silikonspatel oder Holzkochlöffel (damit die Beschichtung der Pfanne nicht verkratzt), das Öl sorgfältig in die Sauce einrühren. Pfeffern und mit Salz abschmecken: es soll die Süße deutlich abgemildert werden, aber natürlich noch nicht salzig schmecken.

Die Kirschen zugeben und schwenken, damit sie gleichmäßig von der Sauce umhüllt sind.

Verwendet man eine tiefere Schüssel, dann erstmal die Hälfte des Salats in die Schüssel geben, ca. ein Drittel der Kirschen mit Sauce drübergeben, dann den restlich Salat dazugeben.

Hühnerbruststreifen auf das Salatbett legen und die restlichen Kirschen sowie die Sauce darüber verteilen.

Mit frischem Baguette servieren.

www.robert-de-paca.com