

Hier und heute

Kürbis-Orangen-Salat mit Hähnchen

Die perfekte Mahlzeit für einen Herbsttag: Sternekoch Alexander Wulf kombiniert Kürbis, Orange und Hähnchenbrust zu einem feinem Salat, der warm serviert wird.

Das Rezept

von Alexander Wulf für ca. zwei Personen

Zutaten

- 1/2 Hokkaido-Kürbis mit Schale, in Würfel geschnitten
- 100 ml Sonnenblumenöl
- 1 EL Ingwer
- 1 EL Honig
- 1 EL Sojasoße
- 1 EL Walnussöl
- 2 EL Olivenöl
- Saft von 3 Zitronen
- 3 Schalotten, in Würfel geschnitten
- 1 Msp. frische Chili in Würfel geschnitten
- 2 Hähnchenbrüste mit Haut
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL Currypulver

Zum Garnieren

- geröstete Walnüssen und Kürbiskernen
- Orangenfilets
- Koriander

Zubereitung

Das Sonnenblumenöl im Topf erhitzen, Ingwer, Schalotten, Chili braun werden lassen und den Kürbis dazu geben, kurz anschwitzen und auf ein Blech zum Herunterkühlen geben. In einer Schüssel die restlichen Zutaten vermengen und den Kürbis hineingeben, mit Salz, Pfeffer würzen.

Die Hähnchenbrüste mit Salz, Pfeffer und dem Currypulver vermengen und in einer Pfanne auf der Hautseite scharf im Öl anbraten. Dann umdrehen und bei geringer Hitze so lange ziehen lassen, bis die Brust durch aber immer noch saftig ist.

Die Brust in Tranchen schneiden und auf den Kürbissalat geben. Mit gerösteten Walnüssen und Kürbiskernen dekorieren. Mit Orangenfilets und Koriander verfeinern.