

Karotten-Walnuss-Salat mit gebackenen Stubenküken

Für vier Portionen

Für den Salat:

1 Bund Karotten	30 g Walnusskerne	1 EL brauner Zucker
3 EL Weißweinessig	50 ml Gemüsefond	$\frac{1}{4}$ Vanillestange
1 Zimtstange	2 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch

Salz, Pfeffer

Für die Stubenküken:

6 Scheiben Toastbrot	1 Bund glatte Petersilie	8 Stubenkükenbrüste, ohne Haut
2 Eier	200 g Butterschmalz	Mehl, Salz, Pfeffer
50 g feine Salatblätter		

Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Walnusskerne grob hacken. Zucker in einer Pfanne schmelzen, Karotten zugeben, kurz anschwitzen. Mit Weißweinessig ablöschen, Gemüsefond angießen, Zimt und halbierte Vanilleschote zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Karottenscheiben bissfest gegart sind. Karotten in eine Schüssel geben und das Olivenöl unterrühren. Schnittlauch fein schneiden und zuletzt unter den leicht abgekühlten Salat mischen. Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Toastscheiben entrinden und zusammen mit den Blättern der Petersilie in einer Küchenmaschine fein mahlen. Die grünen Brösel in eine flache Auflaufform geben. Stubenkükenbrüste waschen und trocken tupfen. Diese mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden, durch das verquirlte Ei ziehen und in Bröseln panieren. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Das panierte Fleisch darin goldbraun und knusprig ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Karottensalat auf Tellern anrichten, die Walnusskerne darüber streuen. Das Fleisch nach Belieben einmal halbieren und auf dem Salat anrichten. Mit einigen Salatblättern bestreuen.

Johann Lafer am 31. Januar 2015