

Ciabatta-Tomaten-Salat mit Huhn

2008-08-06 21:06:28



Knusprige Ciabatta-Würfel, Tomaten, Basilikum und in Balsamico geschwenkte Hähnchenfilets ergeben einen schnell zubereiteten frischen Sommersalat. Die Mengen in diesem Rezept (Tomaten, Oliven, Ciabatta, ...) können ganz nach Belieben und persönlichem Geschmack angepasst werden. Wichtig ist ein dezentes, sparsam eingesetztes Dressing und eine eher zurückhaltende Würze. So kommen die Aromen der einzelnen Zutaten besser zur Geltung. Der Salata soll keinesfalls in Dressing schwimmen, die Zutaten werden nur leicht von wenig Öl und hellem Balsamico-Essig benetzt (durch die Verwendung von hellem Balsamico Bianco behält der Salat seine appetitliche Farbe, nur die Hühchenstücke werden mit (altem) Aceto Balsamico aromatisiert).

für 4 Personen:

- 2 Hähnchenbrustfilets
- ein kleiner Romana-Salat
- einige schwarze Oliven
- 1 Ciabatta-Brötchen oder ein entsprechendes Stück Ciabattabrot
- eine kleine Schüssel verschiedenfarbige, feste Cocktailltomaten
- frisches Basilikum (ganze Blätter)
- frischer Parmesan am Stück
- 1 kleine Schalotte
- Olivenöl
- 1 EL Aceto Balsamico
- 1 EL Balsamico Bianco
- gutes Meersalz oder Fleur de Sel, z. B. Maldon Sea Salt Flakes
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1| Tomaten waschen, trocknen und halbieren, Stielansatz entfernen. In einer großen Schüssel mit den Oliven, wenig Olivenöl, einem EL Balsamico Bianco und den in grobe Stücke gezupften Basilikumblättern mischen.

2| Ciabatta in 2 cm große Würfel schneiden, in Olivenöl goldgelb rösten, leicht salzen und abkühlen lassen.

3| Hähnchenbrust in wenig Olivenöl bei mittlerer Hitze langsam ganz durchbraten, nicht zu trocken werden lassen. In den letzten zwei Minuten die in feine Ringe geschnittene Schalotte mit andünsten. Alles mit einem EL Aceto Balsamico ablöschen, kurz reduzieren lassen. Hähnchen herausnehmen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

4| Hähnchenstücke und Schalotten noch warm mit den Tomaten mischen, zuletzt Ciabattawürfel und reichlich grobe Parmesanspäne unterheben. Mit Meersalzkristallen und grobem Pfeffer würzen.



Vogels Küche

Ciabatta-Tomaten-Salat mit Huhn

5| Die äußeren Blätter und den Strunk vom Romanasalat entfernen, Rest waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Auf großen Tellern in der Mitte anrichten, lauwarmen Tomatensalat darauf geben und sofort servieren.