



Endivien-Fenchelsalat mit Avocado, Orangenfilets und Hähnchenbrust in Vanille-Salbeiaroma

Zutaten für vier Personen

1 Kopf Endiviensalat
2 Fenchelknollen
2 Avocados
1/2 TL Chiliflocken
Saft von 1 Zitrone
Filets von 2 Orangen

Für die Marinade:

4 EL weißer Balsamico
3 EL Olivenöl oder Keimöl
80 ml Orangensaft
1/2 TL frischer Kurkuma, fein gehackt
4 Zweige Minze, fein geschnitten
Salz, Pfeffer

Für das Hähnchen:

4 Hähnchenbrüste mit Haut
1 große Vanilleschote
8 – 10 Salbeiblätter
4 Zahnstocher
2 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 35 Minuten)

Gewaschenen Endiviensalat in Streifen schneiden. Fenchelknollen halbieren, Strunk entfernen, in Scheiben schneiden und in Stäbchen zerteilen. Die geschälten Avocados in Würfel schneiden und mit Chiliflocken und Zitronensaft marinieren. Alle Zutaten der Marinade gut miteinander verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit dem Messer die Haut der Hähnchenbrüste zu zwei Dritteln ablösen, damit eine Tasche entsteht. Die Fleischseite mit dem Mark der Vanilleschote bestreichen, mit je zwei bis drei Salbeiblättern belegen, die Haut wieder darüber ziehen und mit einem Zahnstocher fixieren. Eine Pfanne mit Öl erhitzen, die Hähnchenbrüste mit der Hautseite nach unten einlegen, anbraten, wenden und Farbe nehmen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 120 Grad durchgaren (die Garzeit kann je nach Größe der Fleischstücke variieren).

Endiviensalat, Fenchel und Avocados vermengen, auf Teller verteilen und mit Orangenfilets belegen. Anschließend gut mit der Marinade beträufeln. Die Hähnchenbrust in Scheiben aufschneiden und ringsum auf den Salat setzen – sofort servieren.