

Hier und heute



Marinierte Hähnchenbrust auf Rhabarbersalat

Spitzenkoch Alexander Wulf verrät seine Lieblings-Marinade, die zu fast jedem Fleisch passt und es besonders zart macht. In diesem Rezept verwendet er Hähnchenbrust. Dazu serviert er einen feinen süßsauren Rhabarbersalat.

Das Rezept

von Alexander Wulf

Zutaten für marinierte Hähnchenbrust

- 1 EL Schmand
- 1 EL Mayonnaise
- 1 EL Tomaten geschält aus der Dose
- Saft einer halben Zitrone
- 1 EL Sojaöl
- etwas Chili
- 1 Gemüsezwiebel, in grobe Würfel geschnitten
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Knoblauchzehe, kleingeschnitten
- 3-4 Hähnchenbrüste mit Haut

Zubereitung

Alle Zutaten für die Marinade miteinander vermengen und die Hähnchenbrüste hineingeben. Mindestens eine Stunde darin ziehen lassen. Anschließend auf der Hautseite in der Grillpfanne oder auf dem Grill scharf angrillen. Anschließend im Backofen für circa acht Minuten bei 160 Grad durchgaren lassen.

Zutaten für den Rhabarbersalat

für zwei Personen

- 2 Stangen Rhabarber, gehäutet und in Streifen geschnitten
- 3 EL Zucker
- 3 EL Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Bacon
- 1 EL Croutons, geröstet
- 2 EL Basilikum, kleingeschnitten
- 1 EL Estragon, gezupft
- etwas grünen Pfeffer, kleingehackt
- eine Handvoll Feldsalat
- etwas Parmesan, gehobelt

Zubereitung

Rhabarber mit Zucker vermengen und circa 30 Minuten ziehen lassen. Anschließend aus dem Saft nehmen und in eine Schüssel geben.

Mit den restlichen Zutaten vermischen und zur Hähnchenbrust servieren. Den Rhabarbersaft zum Verfeinern über den Salat geben. Dieser sorgt für eine frische Süßsäure.