

Rezept

BLT-Schichtsalat

Ein Rezept von BLT-Schichtsalat, am 17.07.2024

Zutaten

Salz	Pfeffer
200 g Hähnchenbrustfilet	1 Knoblauchzehe
7 EL Sonnenblumenöl	6 Scheiben Frühstücksspeck
75 g Buttermilch	½ TL Dijon-Senf
2 TL Weißweinessig	½ TL Zucker
1 Schalotte	1 Bund Kräuter für Salat (z. B. Petersilie, Kerbel, Schnittlauch)
2 EL Mayonnaise	1 Dose Mais (ca. 280 g Abtropfgewicht)
120 g Kirschtomaten	1 Römersalat
1 Bio-Mini-Salatgurke	1 Avocado
1 TL Zitronensaft	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 1055 kcal

Zubereitung

1. Paprikapulver mit Salz und Pfeffer mischen, Hähnchenbrust trocken tupfen und ringsum damit einreiben. Knoblauch schälen und halbieren, eine Hälfte mit 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Hähnchenbrust darin ca. 5 Min. rundum bei großer Hitze anbraten, dann bei mittlerer Hitze beidseitig in jeweils weiteren 4-5 Min. fertig garen. Vom Herd nehmen und ca. 2 Min. ruhen lassen. Herausnehmen und Knoblauch entfernen.
2. Die Pfanne auswischen, den Frühstücksspeck hineinlegen und ohne Fett langsam bei mittlerer Hitze knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Hähnchenbrust in Streifen schneiden.
3. Für das Dressing die Buttermilch in einen Mixbecher geben. Übrige Knoblauchhälfte grob zerschneiden, mit dem Senf dazugeben und alles pürieren. Das übrige Öl (5 EL) in einem dünnen Strahl dazugießen und die Mischung cremig pürieren. Mit Essig, Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Schalotte schälen und fein würfeln. Kräuter waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Mit Schalotte und Mayonnaise unter das Dressing mischen.
4. Mais in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Die Kirschtomaten waschen und vierteln. Den Römersalat in Blätter teilen und diese putzen, waschen, trocken schleudern und quer in ca. 5 cm breite Streifen schneiden. Die Gurke waschen, längs vierteln und quer in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Die Avocado halbieren, vom Kern befreien und schälen. Fruchtfleisch ca. 1 cm groß würfeln und gleich mit dem Zitronensaft mischen.
5. Mais, Gurke, Tomaten, Hähnchenfleisch, Avocado und Römersalat in dieser Reihenfolge übereinander-schichten. Das Dressing darübergießen und den Frühstücksspeck daraufgeben.