

Vincent Klink: Geflügel-Salat mit Erbsen und Eiern

😊 happy-mahlzeit.com/2021/08/20/vincent-klink-gefluegel-salat-mit-erbsen-und-eiern

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Bio-Hähnchen, ca. 1,2 Kg
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- je 2 – 3 Stiele Kräuter, z.B. Minze, Kerbel, Estragon
- 2 Eier, Größe M
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Chilischote
- 50 g Zuckerschoten
- 1 Bund Löwenzahn oder Rauke
- 100 g Erbsen, frisch oder TK
- Saft 1 Zitrone
- 2 – 3 EL Olivenöl
- 1 – 2 TL scharfer Senf
- etwas Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Den Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Hähnchen abbrausen, trocken tupfen und zerteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Teile auf ein Backblech

legen und im Ofen garen. Die Brüste sind nach ca. 10 – 15 Minuten gar. Die Keulen etwa 30 – 35 Minuten garen. Die Brust sollte noch saftig und die Keulen gut durchgebraten sein. Das Hähnchen herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Die Knochen auslösen und das Fleisch grob schneiden.

Die Eier in ca. 10 Minuten hart kochen, herausnehmen, mit kaltem Wasser abspülen, schälen, abkühlen lassen, halbieren und fein hacken.

Frühlingszwiebel putzen abbrausen und klein schneiden. Chilischote halbieren, entkernen und fein hacken. Zuckerschoten in Streifen schneiden. Löwenzahn putzen, abbrausen, trocken schütteln und grob zerkleinern.

Die Erbsen in Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren, abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Mit etwas Salz und Pfeffer marinieren.

Für das Dressing Zitronensaft, Senf, Ingwer, Chili, Salz, Pfeffer und Öl verrühren.

Die Kräuter abbrausen, trocken reiben und die Blättchen fein schneiden. Fleisch, Erbsen, Frühlingszwiebel, Zuckerschoten und Löwenzahn mit dem Dressing mischen. Die Eier untermischen und servieren.

Rezept: Vincent Klink

Quelle: echt gut! Klink & Nett vom 7. Mai 2016

Episode: Salate zum Sattessen