

Toskanisches Brötchen

mit frühlingsfrischen Hähnchensalat



Serviervorschlag

Zutaten Brokkoli-Erbsen Creme

(Vorratsproduktion):

150 g Brokkoliröschen	Saft von 1 Limette
100 g Erbsen	5 g Salz
50 g Zwiebel	1/2 Bund Koriander
50 ml Öl	oder Petersilie

Zutaten Salsa

(Vorratsproduktion):

180 g Tomaten	5 g Dill
140 g Salatgurke	20 ml Olivenöl
1/4 Bd. Koriander, gehackt oder	10 ml Essig oder
Schnittlauch	Limettensaft
60 g rote Zwiebel, gewürfelt	5 g Salz
	10 g Jalapeños

Zutaten Hähnchensalat

(Vorratsproduktion):

350 g Hähnchenbrustfilet	10 ml helle Sojasauce
5 EL Wasser	5 ml Mirin
10 g Maismehl	40 ml Limettensaft
2 St. Frühlingzwiebeln	5 g Salz
1 St. Mittlere rote Chilischoten, mild	70 g Bärlauch, püriert in Öl
30 g Zuckerschoten	5 Blätter Minze
250 g Sprossen	5 g Dill

Zubereitung:

741 Toskanisches Brötchen

Für die Brokkoli-Erbsen-Creme Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Brokkoli, Erbsen und Zwiebelwürfel 10 Minuten im Dampfgarer dämpfen.

Herausnehmen und kalt abschrecken. Bis auf die Kräuter alle Zutaten in einen Cutter oder Mixer geben und zu einer cremigen Masse pürieren. In eine Schüssel umfüllen. Kräuter hacken und unterheben.

Für die Salsa Tomaten vierteln und das Fruchtfleisch entfernen. Die Tomatenviertel in kleine Würfel schneiden. Gurke schälen und in feine Würfel schneiden. Zwiebeln und Jalapeños in feine Würfel schneiden. Dill hacken. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen.

Für den Hähnchensalat Chilischoten waschen, der Länge nach durchschneiden, Kerne und weiße Innenwände entfernen und in dünne Streifen schneiden. Zuckerschoten putzen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Frühlingzwiebeln in dünne Ringe schneiden. Die Hähnchenwürfel in die Pfanne geben und zusammen mit ca. 50 ml kaltem Wasser beträufelt garen.

Die Hähnchenwürfel bei mittlerer Hitze durchbraten. Die Hälfte der Frühlingzwiebeln und Chilischotenstreifen in die Pfanne geben und etwa 30 Sekunden erhitzen. Dann die Pfanne zur Seite ziehen, und das Maismehl unterrühren. Sojasauce, sowie restliche Frühlingzwiebeln, Chilistreifen, Zuckerschotenstreifen und Limettensaft unterrühren. Bärlauch und Minze zugeben und unterheben. **Mind. 1 Std. durchkühlen lassen.**

Toskanisches Brötchen zuerst mit dem **Brokkoli-Erbsen-Aufstrich** bestreichen, dann **Hähnchensalat** und **Salsa**. Dazu ca. 10 g **Sprossen**. Den Brötchendeckel auch mit **Brokkoli-Erbsen-Aufstrich** bestreichen, zuklappen und guten Appetit!

Variante

mit veredeltem Hähnchensalat



741 Toskanisches Brötchen

Zutaten veredelter Hähnchensalat

(Vorratsproduktion):

200 g Hähnchenbrust

180 g Salsa

(siehe Seite 1)

30 g Bärlauch

Olivenöl

60 g Pfifferlinge

60 g weißer Lauch

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Hähnchenbrust im Ganzen im Dampfgarer bei 80°C für 40 Minuten dämpfen. Dann auskühlen lassen und in dünne Scheiben schneiden.

180 g Salsa zugeben und unterheben. Bärlauch in Olivenöl pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pfifferlinge und weißen Lauch dämpfen und den weißen Lauch in dünne Scheiben schneiden und den Hähnchensalat damit veredeln.

Brötchen auf dieselbe Weise wie auf Seite 1 beschrieben belegen.

Guten Appetit!

backshop
BEST OF BAKERY

Serviervorschlag

