

Typ: Vorspeise

Quelle: Ottolenghi, Tamimi, Jerusalem, S. 22

Bemerkungen: Dieser frische, bunte Salat ist eine Kreation der Küchenchefs des Ottolenghi und ist dort ein absoluter Renner. Der Trick, die Orange mit Schale zu kochen und anschließend zu pürieren, lässt sich auch für Saucen, Salsas und Kuchen anwenden. Wenn Sie Fenchel nicht mögen, ersetzen Sie ihn einfach durch Frühlingszwiebeln und Rucola.

Zutaten: FÜR 6 PERSONEN

1 Bio-Orange
50 g Honig
TL Safranfäden
1 EL Weißweinessig
1kg Hähnchenbrustfilets, enthäutet
4 EL Olivenöl
2 kleine Fenchelknollen, in dünne Scheiben geschnitten
15 g Korianderblätter
1 EL Basilikumblätter, in Stücke gerissen
1 EL Minzeblätter, in Stücke gerissen
2 EL Zitronensaft
1 rote Chilischote, in feine Ringe geschnitten
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
Salz und schwarzer Pfeffer

Rezept: Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Von der Orange oben und unten jeweils 1 cm abschneiden und die ungeschälte Frucht in 12 Spalten zerteilen. Dabei die Kerne entfernen.
Die Orangenspalten mit Honig, Safran und Essig in einen kleinen Topf geben und knapp mit Wasser bedecken. Aufkochen und etwa 1 Stunde köcheln lassen, bis die Orange weich und die Flüssigkeit zu einem dicken Sirup (etwa 3 Esslöffel) eingekocht ist. Wenn die Flüssigkeit beim Kochen zu schnell verdampft, noch etwas Wasser hinzufügen. Den Topfinhalt glatt pürieren. Ist das Püree zu dick, etwas Wasser hinzufügen.

Die Hähnchenbrüste mit reichlich Salz und Pfeffer würzen, mit der Hälfte des Öls bestreichen und in einer sehr heißen Grillpfanne auf jeder Seite etwa 2 Minuten grillen. In eine ofenfeste Form legen und 15-20 Minuten im Backofen fertig garen.

Das Fleisch etwas abkühlen lassen und mit den Händen in relativ große Stücke teilen. Diese in einer großen Schüssel mit der Hälfte des Orangenpürees vermengen (der Rest kann einige Tage im Kühlschrank aufbewahrt und beispielsweise für eine Kräutersalsa verwendet werden, die vorzüglich zu fettem Fisch wie Makrele oder Lachs passt). Die übrigen Zutaten und das restliche Öl dazugeben und den Salat vorsichtig durchmischen. Noch einmal abschmecken, falls nötig noch etwas Öl und Zitronensaft hinzufügen und servieren.