

Brotchips-Lasagne mit gebratenem Hühnchen, Radicchio, Joghurt und Sonnenblumenhonig (Alexander Herrmann)

Für 4 Personen:

16 sehr dünne (max. 2 mm) große Scheiben Schwarzbrot
4 kleine Hähnchenbrustfilets mit Haut
Salz, Pfeffer
1 EL Butterschmalz
2 Zimtstangen
1 Knoblauchzehe, gepellt und gewürfelt
2 TL Butter
1 Kopf Radicchio
½ Salatgurke
6 EL Joghurt
1 Zitrone (unbehandelt)
2 EL Sonnenblumenkerne
6 EL Sonnenblumenhonig
4 Zweige Thymian

Zubereitung:

Die Brotscheiben auf ein Gitterrost legen und im Backofen ca. 10 Minuten bei 160°C Umluft knusprig braun rösten.

Die Hähnchenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenbrüste darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze langsam anbraten, sodass die Hautseite leicht kross wird. Zimt, Knoblauchzehe und Butter zugeben, aufschäumen lassen und den Deckel darauf geben. Pfanne von der Kochstelle nehmen und die Hähnchenbrustfilets 5 Minuten ziehen lassen, anschließend auf einen Teller mit Küchenpapier legen, abtropfen lassen und warm stellen. Kurz vor dem Servieren die Hähnchenbrustfilets in möglichst dünne Tranchen schneiden.

Den Radicchio in gröbere Stückchen zupfen, lauwarm, anschließend kalt abspülen und gut trocken schleudern. Die Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Joghurt mit etwas abgeriebener Zitronenschale, ein paar Tropfen Zitronensaft und einer Prise Salz mit einem Pürierstab schaumig aufmixen. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne knusprig rösten. Noch heiß in einer kleinen Schüssel mit dem Sonnenblumenhonig sowie dem gezupften Thymian verrühren. Durch die warmen Kerne kann das Aroma des Honigs um ein wesentliches gesteigert werden, ohne dass dieser seine Natürlichkeit verliert.

Zum Anrichten abwechselnd Radicchioblätter, Gurkenscheiben, Joghurtschaum, Hähnchenbrust, Sonnenblumenhonig und Brotchips zu einer lockeren Lasagne stapeln.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Pro Portion ca.

Kalorien: 417

Joule: 1745

Protein: 24,3 g

Fett: 19 g

Kohlenhydrate: 39 g