

Krosse Perlhuhnbrust mit Sellerie-Kresse-Salat

VORBEREITEN

9,75
Std.

ZUBEREITEN

6
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Personen

4 Semmelknödel
400 g Knollensellerie
Salz
100 ml Olivenöl
Saft von 1 Zitrone
Pfeffer
4 Perlhuhnbrüste mit Vorderkeule
2 Esslöffel Butter
2 Schalen Gartenkresse
120 g trockener Schafskäse

Bei mir kommt nichts um, haben die Leute früher immer gesagt. Die Reste vom Sonntagsessen zu verwerten, ist eine Kunst und gehört zum guten Wirtschaften. In diesem Rezept sind es die Semmelknödel, die einer neuen und überraschenden Verwendung zugeführt werden.

- 1 -

Backofen auf 90 °C vorheizen. Semmelknödel grob zerkleinern und auf ein Backblech geben. Über Nacht (etwa 8 Stunden) auf mittlerer Schiene im Backofen trocknen lassen.

- 2 -

Für den Salat Sellerie schälen und in 5 mm große Würfel schneiden. 4 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Sofort in eiskaltem Wasser abschrecken. Durch ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Olivenöl und Zitronensaft miteinander verrühren und die Selleriewürfel untermengen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Salat mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

- 3 -

Für die Perlhuhnbrüste die getrockneten Semmelknödel auf einen flachen Teller bröseln. Perlhuhnbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und in die Brösel drücken, sodass sie gleichmäßig von Panade bedeckt sind. Butter in der Pfanne erhitzen und die Perlhuhnbrüste bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je 6 Minuten braten.

- 4 -

Gartenkresse abschneiden. Selleriesalat auf Teller verteilen, Schafskäse darüberbröckeln. Mit Kresse und der krossen Perlhuhnbrust anrichten.