

## Kardamomhähnchen mit Zitrone auf Avocado Tomatensalat und Gurkenschaum

### Zutaten für vier Personen

#### *Für das Kardamomhähnchen*

4 Hühnerbrüste, enthäutet  
1 - 2 Zitronen  
1 - 2 EL geklärte Butter  
1 EL Kardamomkapseln  
1 EL Olivenöl  
Chilisalز  
Kardamom aus der Mühle  
Zimt aus der Mühle

#### *Für den Gurkenschaum*

1 Zehe Knoblauch  
1 Orange, unbehandelt  
1 Limette, unbehandelt  
1 Salatgurke, kalt  
125 ml Wasser, kalt  
1 TL Weißweinessig, mild

3 TL Sahne  
Dill,  
Schwarzen Pfeffer aus der Mühle  
Salz, Zucker

#### *Für den Avocado-Tomatensalat*

6 Tomaten, vollreif  
1 Avocado  
1 Zehe Knoblauch  
0,25 Schote Vanille  
0,25 Bund Basilikum  
1 EL Olivenöl  
1 Zitrone, unbehandelt  
1 Stange Zimt  
Ingwer  
Chiliflocken  
Zucker Salz

### **So bereiten wir das Kardamomhähnchen mit Zitrone auf Avocado Tomatensalat und Gurkenschaum zu**

#### *Das Kardamomhähnchen*

Von den Hühnerbrüsten die Sehnen entfernen. Von den Zitronen die Schale mit einer Reibe abreiben und den Saft auspressen. Die Hühnerbrüste in einer Pfanne mit der zerlassenen Butter und dem Olivenöl schonend anbraten.

Die Kardamomkapseln leicht andrücken und mit dazugeben. Die Brüste immer wieder wenden und mit dem Fett übergießen,

#### *Der Gurkenschaum*

Etwas Orangen- und Limettenschale abreiben. Die Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und klein schneiden. Die Gurken in einen Mixer geben. Wasser, Essig, Salz, Zucker, fein geriebene Knoblauchzehe, Orangen- und Limettenabrieb hinzufügen. Alles schaumig aufmixen und zuletzt die Sahne, einen Teelöffel frisch geschnittenen Dill und etwas schwarzen Pfeffer unterrühren. In kleine vorgekühlte Glastässchen füllen und mit einer Dillspitze garnieren.



# Malte kocht

Erlebnis Kochen

Den Backofen auf 50 Grad vorheizen.

## *Der Avocado-Tomatensalat*

Von den Tomaten den Strunk entfernen, die Oberfläche über Kreuz einritzen, die Tomaten 20 Sekunden in kochendes Wasser tauchen, enthäuten, vierteln und entkernen.

Die Tomatenviertel auf ein Backblech legen und 20 bis 30 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben, bis sie warm sind. Die Avocado schälen, den Kern entfernen und in Spalten schneiden. Tomaten und Avocado mit Knoblauch, Ingwer, Vanille, einer Prise Chili, einer Prise Zucker, Basilikumblättern, Olivenöl, Zitronenabrieb und Salz marinieren. Mit Zimtabrieb abschmecken.

Den Avocado-Tomatensalat mittig auf einem großen Teller anrichten. Die Hühnerbrüste schräg in dünne Scheiben schneiden und auf den Salat legen. Mit Chilisalz, Kardamom und etwas Zimt würzen. Etwas von der Kardamombutter über die Hähnchenscheiben träufeln. Das Glastässchen mit dem Gurkenschäum ebenfalls mit auf den Teller stellen und servieren.