



## FRUCHTIGER HERBSTSALAT MIT MAISPOULARDE



Für 4 Personen

### ZUTATEN

#### für den Salat:

2 Maispouларden Filets mit Haut  
frisch gemahlene Koriandersamen  
Schalenabrieb von 1 Bio-Zitrone  
2 Scheiben Graubrot  
3 EL Olivenöl  
1 Endiviensalat  
1 Chicorée  
40 g Haselnüsse  
2 säuerliche Äpfel  
2 – 3 Prisen Zucker  
100 g milde Ziegenkäse-Taler

#### für die Salatsauce:

3 EL Sonnenblumenöl  
3 EL Haselnussöl  
3 EL Rotweinessig  
1 TL Senf  
1 EL getrocknete Cranberries  
ca. 2 TL Kräuter (Schnittlauch,  
Blattpetersilie, Thymian)  
Kräutersalz  
eine Prise Zucker  
gemahlener, schwarzer Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Die Filets trocken tupfen, mit Koriander, Pfeffer und Zitronen-Abrieb würzen. 30 Minuten kalt stellen. Brot in klein würfeln. In 2 EL Olivenöl auf dem Teppanyaki zu knusprigen Croutons rösten und abkühlen lassen. Endiviensalat waschen, trocken schleudern. Von beiden Salaten die Blätter ablösen, und eventuell klein schneiden. Haselnüsse in einer Pfanne trocken rösten und mittelgrob hacken.

Äpfel schälen, Kerngehäuse ausstechen und in 0,5 cm breite Scheiben schneiden. Apfelscheiben mit 1 EL Olivenöl und 2–3 Prisen Zucker auf dem Teppanyaki auf beiden Seiten kurz anbraten. Die Maispouларden Filets auf beiden Seiten ca. 3–4 Minuten anbraten. In einer Pfanne mit Deckel 5 Minuten ruhen lassen, salzen und in feine Streifen schneiden. Für die Salatsoße alle Zutaten mischen.

Den Salat in einer Schüssel mit Apfelscheiben und Salatsoße vorsichtig mischen. Den Ziegenkäse zerpflücken und zusammen mit den gehackten Haselnüssen über den Salat geben. Mit Pouларden Streifen belegen und mit Kräutern und Brotcroutons bestreuen.