

Poularden-Piccata mit Endiviengemüse

Zutaten für die Poularde (für 4 Personen):

- 400 g Maispoulardenbrüste
- alternativ: 400 g Hähnchenbrust
- 60 g Sonnenblumenöl
- 60 g Parmesan
- 2 Eier
- etwas Wasser
- 100 g Mehl
- etwas Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

Eier mit etwas Wasser und Parmesan mixen. Die Poulardenbrüste in dünne Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl und Paprikapulver vermengen, das Fleisch darin wenden, abklopfen und in die Ei-Parmesan-Masse geben. Die Schnitzel in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl goldgelb braten.

Zutaten für das Gemüse:

- 2 mittlere Köpfe Endiviensalat
- 60 g Butter
- 60 g Schalotten
- 2 Zehen Knoblauch
- Salz
- Muskatnuss
- Pfeffer

Den Salat waschen, vierteln und vom Strunk befreien. In kochendem Salzwasser blanchieren und sofort eiskalt abschrecken. Aus dem Eiswasser nehmen, ausdrücken und fein hacken. Die Knoblauchzehen pellen und fein würfeln. Die Schalotten pellen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Die Butter in einem Stieltopf zerlaufen lassen und Knoblauch- sowie Schalottenwürfel darin anschwitzen. Den Salat dazugeben, anschwitzen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Zutaten für die Vinaigrette:

- 16 Kirschtomaten
- 50 g Schalotten
- 2 Zitronen
- 30 g Kapern
- 40 g weißer Balsamico-Essig
- 80 g Olivenöl
- 3 Zweige glatte Petersilie
- Salz
- Pfeffer

Die Kirschtomaten schräg halbieren. Die Schalotten pellen und in feine Würfel schneiden. Die Zitronen filetieren und schräg halbieren. Die Petersilie waschen, abtropfen und zupfen. Dann mittelfein hacken. Balsamico-Essig, Olivenöl, Schalottenwürfel, Petersilie, Kapern, Zitronenfilets und Kirschtomaten in einer Schale vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten:

Das Endiviengemüse auf Tellern verteilen, die Schnitzel obenauf legen und alles mit etwas Vinaigrette beträufeln.

Sendung/Quelle: Mein Nachmittag

Letzter Sendetermin: 12.03.2018

Koch/Köchin: Heinz Wehmann

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen