



Truthahn-Salat mit Apfel und Curry

Mit Curry gewürzter Geflügelsalat ist so etwas wie ein Klassiker. Oft wird er mit exotischen Früchten angereichert, mit säuerlichem Apfel schmeckt er aber mindestens so gut. Fleisch von der Truthahnbrust ist sehr zart und kaum faserig. In nur 80° heisser Hühnerbouillon schonend gegart (pochieren) trocknet es kaum aus und behält seine feine Konsistenz. Ein wenig von der Bouillon ersetzt teilweise das Öl in der Salatsauce (aus dem Rest gibts eine Suppe). Sauerrahm macht die Sauce crèmig und Ras el Hanout, die Gewürzmischung aus Marokko, es besteht zum Teil aus den gleichen Gewürzen wie ein Curry, ist aber etwas üppiger und verleiht der Currysauce etwas mehr Tiefe.

Zutaten (1 gute Portion)

200g Trutenschnitzel, ca. 1cm dick
8dl kräftige Hühnerbouillon
Blattsalat, z.B. Lattich

Sauce:

1El Sonnenblumenöl
2El kräftige Hühnerbouillon (vom Sud)
4El weisser Balsamico
20g Zwiebel gehackt
40g Sauerrahm
1/2 handvoll Petersilie gehackt
1Tl Curry mild
1/3Tl Ras el Hanout mild
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Hühnerbouillon erhitzen bis am Pfannenboden kleine Bläschen bilden. Trutenschnitzel

in die Bouillon geben und 20 Minuten ziehen lassen. Am besten misst man die Temperatur, sie sollte immer zwischen 80° und 85° liegen. Pfanne von der Kochplatte ziehen und die Schnitzel im Sud auskühlen lassen.

Alle Zutaten für die Salatsauce (ohne Salz und Pfeffer) in eine Schüssel geben und gut verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tipp: Anfangs nur 3/4 des Curry und Ras el Hanout zur Sauce geben und zum Schluss nochmals abschmecken.

Trutenschnitzel zu kurzen, ca. 5mm dicken Streifen schneiden. Apfel zu Schnitzen schneiden, das Kerngehäuse entfernen und die Schnitze zu 2-3mm dicken Scheibchen schneiden. Beides zur Sauce geben und vermischen. Mindestens eine, besser 2 Stunden ziehen lassen.

Lattich zu Streifchen schneiden und auf einem Teller zu einem Kranz anrichten. Truthahn-Salat in den Salatkranz geben.





