



zutaten

- |                             |                    |                        |
|-----------------------------|--------------------|------------------------|
| 4 Hähnchenbrüste<br>à 150 g | 500 g grüne Bohnen | 2 El Balsamicoessig    |
| Sesam                       | 1 Bund Radieschen  | 6 El Olivenöl          |
| Honig                       | Salatdressing:     | Salz, Pfeffer, Zucker  |
| Sojasoße                    | 1 Tl Senf          | Auch als Vorspeise zu- |
| 200 g Pfifferlinge          | 1 Tl Tomatenmark   | zubereiten: Mengen-    |
|                             |                    | angaben halbieren.     |

Als leichter Hauptgang für 4 Personen

## Marinierte Hähnchenbrust mit Sesamkruste auf Salat von Pfifferlingen und grünen Bohnen

### zubereitung

Hähnchenbrüste etwa ½ Std. in Sojasoße marinieren. Bohnen auf ca. 5 cm Länge schneiden und in Salzwasser bissfest garen. Die Bohnen anschließend in Eiswasser abschrecken. Pilze säubern, Radieschen waschen und in Scheiben schneiden. Backofen auf 200° C vorheizen. Hähnchenbrust mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in einer heißen Pfanne mit etwas Öl anbraten. Danach das Fleisch auf einer Seite mit Honig bestreichen, Sesam in einen tiefen Teller geben und das Fleisch mit der »Honigseite« in den Sesam drücken. Mit der »Sesamseite« nach oben zurück in die Pfanne legen, und für etwa 10 Minuten im Ofen weitergaren.

Aus den angegebenen Zutaten ein Salatdressing herstellen. Dafür Senf, Tomatenmark und Balsamicoessig in eine Schüssel geben und mit einem Schnee-

besen verrühren. Das Olivenöl nun langsam unter Rühren in die Schüssel gießen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Sollte das Dressing zu dick sein, einfach etwas Wasser oder auch Fruchtsaft (Apfel oder Orange) unterrühren. Jetzt die Pilze mit etwas Olivenöl in einer heißen Pfanne anbraten, dann zuerst die Radieschen und zum Schluss die Bohnen mit in die Pfanne geben. Leicht salzen, auf 4 Tellern verteilen und das Dressing darüber geben. Die Hähnchenbrüste schräg in Scheiben schneiden und auf dem Salat anrichten.

Dazu passt am besten ein kräftiger, im Barrique ausgebauter Weißwein, zum Beispiel ein Chardonnay D.O.C. von Michel Picard (Frankreich).

Guten Appetit und viel Vergnügen beim Nachkochen!

### »Blaue Orange«

Die Blaue Orange ist ein kleines, aber feines Restaurant am süd-westlichen Innenstadtrand von Göttingen. Das Restaurant bietet 45 Indoor- und weitere 32 Terrassenplätze in einer ruhigen Innenhoflage. Die Speisekarte beinhaltet eine internationale Küche (fusion food) mit Anlehnungen an unterschiedlichste Regional-Küchen (Italien, Asien, Orient, Frankreich, Deutschland).

Als Spezialität bieten wir ein monatlich wechselndes 7-Gang Menü zum Komplettpreis (inkl. Menüwein weiß + rot & Mineralwasser) von 38,- Euro pro Person.

Unser Küchenchef Klemens Meyer und sein Team freuen sich auf Ihren Besuch.



**Restaurant Blaue Orange**  
Hotel Kasseler Hof  
Rosdorfer Weg 26  
37073 Göttingen

Tel.: 0551 – 72081  
Fax: 0551 – 7703429

Öffnungszeiten:  
täglich ab 17.30 Uhr  
Montag Ruhetag



Küchenchef Klemens Meyer