

Ali Güngörmüs Chili-Hähnchen mit Karotten-Mango-Salat

Mittwoch, 08. Januar 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Asia- & Weltküche, Feine Küche

Zutaten:

4	Hähnchenkeulen (ggf. vom Geflügelhändler auslösen lassen)
1 TL	Harissapaste (z. B. aus dem orientalischen Lebensmittelgeschäft)
etwas	Salz
etwas	Sesamöl
1	Knoblauchzehe
20 g	frischer Ingwer
1 EL	Sonnenblumenöl



Für den Karotten-Mango-Salat

2	Karotten
1	Mango (reif, aber fest)
1	Bio-Limette
2 EL	Mirin (süßer japanischer Reiswein)
2 EL	Sesamöl
1 EL	Olivenöl
etwas	frischer Koriander
etwas	Salz

Für das Soja-Sesam-Dressing

20 g	schwarze fermentierte Sojabohnen (Asialaden)
1 EL	heller Sesam
30 ml	Sojasauce
50 ml	Mirin (japanischer Reiswein)
2 EL	Sesamöl, geröstet

außerdem

400 ml	Frittieröl
4	Papadam (indische Fladen aus Linsenmehl)

Zubereitung:

Achtung: Das Fleisch muss über Nacht marinieren

1. Von den Hähnchenkeulen die Knochen auslösen. Fleisch gründlich kalt abspülen und trocken tupfen.
2. Harissapaste, etwas Salz und Sesamöl verrühren, die Fleischseiten der Keulen damit bestreichen.
3. Keulen in eine Schüssel geben. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen. Beides fein reiben und zum Fleisch geben. Die Keulen zugedeckt im Kühlschrank etwa 12 Stunden, alternativ über Nacht, marinieren.

4. Am folgenden Tag Möhren putzen, schälen und in feine Stifte schneiden oder hobeln.
5. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Mangofruchtfleisch ebenfalls in feine Streifen schneiden.
6. Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
7. Limettensaft, Mirin, Sesam- und Olivenöl verrühren. Möhren- und Mangostreifen untermischen.
8. Koriandergrün abspülen, trocken schütteln und grob schneiden. Den Salat mit Koriander, Limettenschale und Salz abschmecken, ziehen lassen.
9. Die fermentierten Sojabohnen mit warmem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.
10. Inzwischen das Sonnenblumenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Das Fleisch etwas trocken tupfen. Mit der Hautseite in die Pfanne legen und bei schwacher bis mittlerer Hitze ohne Wenden braten, bis das Fleisch nahezu durchgegart und die Haut goldgelb und knusprig ist.
11. Dann Keulen wenden und noch kurz fertig braten.
12. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.
13. Währenddessen die Sojabohnen abgießen. Sojabohnen, Sesam, Sojasauce, Mirin und Sesamöl in einem Topf vermengen und einmal aufkochen lassen.
14. Für die Linsenfladen das Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Papadam darin nach und nach von beiden Seiten kurz knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
15. Salat nochmals abschmecken. Hähnchenkeulen, Salat und jeweils etwas Dressing auf den Papadams anrichten. Das restliche Dressing extra dazu reichen.

Pro Portion: 670 kcal / 2810 kJ
15 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß, 53 g Fett