

Ali Güngörmüs Gebackenes Kokoshähnchen mit Mangold und Orangenvinaigrette

Montag, 15. Juni, 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Asia & Weltküche

Zutaten:

Für die Orangenvinaigrette und Mangold:

1 TL	Zucker
300 ml	Orangensaft
1	Lorbeerblatt
etwas	Salz
1 Spritzer	Zitronensaft
2 EL	Olivenöl
200 g	Baby- Mangold

Für die Gewürzlinsen:

1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
30 g	Butter
70 g	Belugalinsen
1/2 TL	Anapurna-Curry
1/2 TL	Ras el-Hanout (orientalische Gewürzmischung)
2 EL	Balsamico
300 ml	Gemüsebrühe
1 TL	Speisestärke
30 g	kalte Butter
etwas	Salz
1 Bund	glatte Petersilie

Für das Kokoshähnchen:

2	Hähnchenbrustfilets ohne Haut
etwas	Salz
100 g	Pankomehl (japanisches Paniermehl; alternativ Semmelbrösel)
100 g	Kokosraspeln
2	Eier
2 EL	Mehl
500 ml	Sonnenblumenöl zum Frittieren

Zubereitung:

1. Für die Orangenvinaigrette den Zucker in einem kleinen Topf hell karamellisieren.
2. Den Orangensaft vorsichtig zugießen, unter Rühren aufkochen lassen und den Karamell lösen.
3. Das Lorbeerblatt zugeben und den Saft auf 100 ml einkochen lassen.
4. Das Lorbeerblatt entfernen. Einkochten Saft mit Salz und Zitronensaft abschmecken und das Olivenöl unterschlagen.
5. Den Mangold putzen, in Blätter teilen. Mangold waschen und abtropfen lassen. Die Mangoldblätter mit der Vinaigrette marinieren.



6. Für die Linsen Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln.
7. Die Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten- und Knoblauchwürfel darin sacht andünsten.
8. Die Linsen in ein Sieb geben, kalt abspülen und abtropfen lassen.
9. Linsen, Currypulver und Ras el-Hanout in den Topf geben und mit anschwitzen.
10. Mit Balsamico ablöschen, diesen einkochen lassen und mit dem Fond auffüllen.
11. Die Linsen sacht gar köcheln, bei Bedarf noch etwas Fond zugießen.
12. Stärke und 2 EL kaltes Wasser glatt verrühren. Die angerührte Stärke unter die Linsen rühren. Kurz köcheln lassen.
13. Die kalte Butter fein würfeln und einrühren. Die Linsen nun nicht mehr kochen lassen. Gewürzlinsen mit Salz abschmecken.
14. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter die Linsen mischen.
15. Das Fleisch kalt abbrausen, trocken tupfen und in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Hähnchenstreifen salzen.
16. Pankobrösel und Kokosraspel auf einem Teller mischen. Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Das Mehl auf einen weiteren Teller geben.
17. Die Hähnchenscheiben zuerst im Mehl wenden, überschüssiges Mehl sacht abklopfen.
18. Fleisch dann durch das Ei ziehen und abschließend in der Panko-Kokos-Mischung wenden und panieren.
19. Das Sonnenblumenöl in einem Topf oder einer Fritteuse auf etwa 170 Grad erhitzen. Achtung: das Öl darf nicht zu heiß sein, da die Panade sonst verbrennt, bevor das Fleisch gegart ist!
20. Das Fleisch im heißen Öl ca. 4 Minuten goldbraun und knusprig frittieren. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.
21. Den marinierten Mangold und Linsen auf Tellern anrichten, das Kokos-Hähnchen dazu reichen.

Nährwert: Pro Portion: 975 kcal / 4080 kJ
35 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 75 g Fett