

Tarik Rose Ofenhähnchen mit Spitzkohl-Pilz-Bouillon

Freitag, 24. November 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Asia & Weltküche

Zutaten:

1	Freilandhähnchen
etwas	Salz
800 g	Spitzkohl
400 g	Shiitakepilze
2	rote Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
1	rote Chilischote
2 EL	Sesamöl
500 ml	Gemüsebrühe
100 ml	mild gesalzene Sojasauce
2 EL	Sesamsamen
1 Bund	Koriandergrün
1	Bio-Limette
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 TL	flüssiger Honig
etwas	geröstetes Sesamöl



Zubereitung:

1. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.
2. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
3. Das Hähnchen in Keulen, Flügel und Brust zerlegen (kann auch schon vom Geflügelhändler gemacht werden). Hähnchenteile unter fließend kalt Wasser gründlich innen und außen waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen.
4. Hähnchenteile rundum mit Salz würzen. Auf das Blech legen und im Ofen auf der mittleren Schiene 40-50 Minuten goldbraun garen
5. Inzwischen vom Kohl die äußeren Blätter entfernen, den Kohl halbieren, den harten Strunk entfernen und die Hälften in Streifen schneiden.
6. Die Pilze putzen, falls nötig, trocken abreiben und die Stiele entfernen. Die Pilze in Stücke schneiden.
7. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.
8. Chili waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne ausstreichen.
9. In einem großen Topf das Öl erwärmen, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten. Den Spitzkohl dazugeben und ca. 5 Minuten mitdünsten.
10. Dann Pilze und die beiden Chilihälften hinzufügen. Gemüsebrühe und Sojasauce dazu gießen. Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 5-8 Minuten köcheln lassen.
11. Inzwischen Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.
12. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und samt Stielen fein hacken.
13. Die Limette heiß abwaschen und trockenreiben, etwas Schale abreiben. Limette halbieren und den Saft auspressen.
14. Den Koriander auf einem flachen Teller mit Sesamsamen und Limettenschale mischen.
15. Die Hähnchenteile aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen.
16. Das Fleisch vom Knochen lösen, leicht mit Pfeffer würzen und im Sesam-Koriander-Mix wälzen, dann in Tranchen schneiden.
17. Zum Servieren Spitzkohl-Pilz-Bouillon mit Limettensaft, Honig und Pfeffer abschmecken und in tiefe Teller verteilen. Das Hähnchenfleisch darauf geben, mit dem restlichen Sesam-Koriander-Mix bestreuen und nach Belieben mit etwas geröstetem Sesamöl beträufeln.

Pro Portion: 810 kcal/ 3400 kJ, 26 g Kohlenhydrate, 70 g Eiweiß, 48 g Fett