Kochen

Timo Böckle **Mittwoch, 03.04.2019**
Für 4 Personen

Gebratenes Hähnchen mit Kichererbsen und Limettenjoghurt

Zutaten:
600 g Hähnchen (gegart, ohne Knochen)
1 Dose Kichererbsen (ca. 280 g)
2 Kartoffeln (gegart, vom Vortag)
50 g Zuckerschoten
2 EL Butter
4 Stiele Blattpetersilie, gehackt
Salz
Pfeffer

Zubereitung:
1. Hähnchen in feine Scheiben schneiden.
2. Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen.
3. Zuckerschoten in kochendem Salzwasser ca. 1-2 Minuten blanchieren, abgießen und kalt abbrausen.
4. In einer Pfanne ca. 2 EL Butter erhitzen. Kichererbsen darin anbraten und leicht bräunen.
5. Hühnchen, Kartoffeln in Scheiben und Zuckerschoten zufügen und weitere ca. 2-3 Minuten braten.
6. Petersilienblättchen abzupfen, fein schneiden und untermischen.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Limonenjoghurt
Für 4 Personen

Zutaten:
1 Bio-Limone, Saft und Schale davon
150 g Naturjoghurt
Salz
Pfeffer

Zubereitung:
1. Limone heiß abbrausen, trockenreiben und die Schale dünn abreiben.
2. Limone halbieren und auspressen.
3. Limonensaft und -schale mit dem Joghurt verrühren.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Hähnchen servieren.

Timo´s Tipp: passt auch toll zu Fisch und Gemüse

Grüner Spargel mit Sesam und knuspriger Hähnchenhaut
Für 4 Personen

Zutaten:
500 g grüner Spargel
Salz

4 EL Sesamsamen
4 EL Butter
Haut von 1 Hähnchen (ca. 40 g)

Zubereitung:
1. Grünen Spargel putzen und die holzigen Enden evtl. schälen.
2. Grünen Spargel leicht schräg in Stifte schneiden.
3. Spargel in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren.
4. Herausheben, kalt abbrausen und abtropfen lassen.
5. Sesam in einer Pfanne ohne Fett langsam rösten.
6. Butter in einer tiefen Pfanne erhitzen.
7. Hähnchenhaut in sehr feine Streifen schneiden.
8. Haut in der Butter langsam und bei mäßiger Hitze knusprig auslassen.
9. Grünen Spargel zur Hähnchenhaut geben.
10. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Anrichten
den Sesam untermischen.