

Aus der Hado-Küche: Ein Geflügelrezept

Restaurant Services

Hähnchenbrust, in Galgant und Bockshornklee mariniert dazu Gemüse aus dem Wok mit Korianderöl und Tagliatelle

für 4 Personen:

¼ l	Wasser
50 g	Meersalz
50 g	Rohrzucker
½ TL	Galgant, gemahlen
½ TL	Bockshornklee, gemahlen
4	Hähnchenbrüste
12,5 g	Ingwer, frisch, in Scheiben geschnitten
12,5 ml	Bratöl
15 ml	Bratöl
½	Knoblauchzehe, fein geschnitten
½	Zwiebel, in Streifen geschnitten
½ TL	Six Pepper Curry
500 g	saisonales Gemüse in unterschiedlichen Schnittformen
175 ml	Kokosmilch
250 g	Sojabohnensprossen
125 g	Radieschensprossen
15 g	gesalzene Erdnusskerne
	Sole in der Sprühflasche
125 g	Tagliatelle
	warmes Ghee in der Sprühflasche
¼ Bund	Frühlingszwiebeln, schräg in Streifen geschnitten
	Korianderöl

Aus der Hado-Küche: Ein Geflügelrezept

Restaurant Services

Hähnchenbrust, in Galgant und Bockshornklee mariniert dazu Gemüse aus dem Wok mit Korianderöl und Tagliatelle

Wasser, Meersalz, Zucker, Galgant und Bockshornklee so lange verrühren, bis sich das Salz und der Zucker aufgelöst haben. Die Hähnchenbrüste waschen und 30 Minuten in der Salzwassermischung marinieren. Anschließend heraus nehmen und trocken tupfen. Ingwer und Bratöl vermischen, die Hähnchenbrüste mit der Mischung übergießen und gut durchmischen. Die Hähnchenbrüste locker nebeneinander in einen Vakuumbbeutel legen, vakuumieren und 90 Minuten bei 60 °C im Konvektomat garen. Danach aus dem Beutel nehmen und bei 60 °C warm halten.

Das Bratöl im Wok erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln dazu geben und unter Rühren 2 Minuten braten. Currypulver dazu geben und 1 Minute mitbraten. Gemüse je nach Garzeit nach und nach dazu geben und insgesamt 3 Minuten weiter braten. Mit Kokosmilch aufgießen, kurz aufkochen und die Sprossen und Erdnusskerne dazu geben. Mit Sole oder Meersalz abschmecken.

Die Tagliatelle bissfest kochen und anschließend mit einer Küchengabel in vier kleine Rollen aufrollen, auf ein Lochblech nebeneinander legen, 2 Minuten dämpfen und mit Sole und Ghee würzen.

Das Wokgemüse mit etwas Soße auf einen Teller geben. Eine Hähnchenbrust und ein Nudelröllchen darauf setzen und mit Frühlingszwiebeln und Korianderöl garniert servieren.

Rezept von byodo Naturkost GmbH, Mühlendorf