



Baos mit frittiertem Hähnchen

mit Dattelchutney und Röstgemüse



ca. 45min



2 Personen

Wer liebt es nicht, das köstliche Aroma von frisch Geröstetem oder Gebratenem? Dass dafür die Reaktion von Aminosäuren mit reduzierenden Zuckern bei hoher Temperatur zuständig ist, wollen eventuell nur die Chemiefans unter uns wissen. Der Rest erfreut sich einfach am geschmacksintensiven Ergebnis, das mit diesem Rezept so richtig zur Geltung kommt: gerösteter Blumenkohl mit kross frittiertem Hähnchen im weichen Hefebrötchen.

Was du von uns bekommst

- 50g getrocknete Datteln
- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Aubergine
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Maisstärke
- 1 Päckchen Madras-Currypulver¹⁰
- 1 Packung Hähnchenschenkelfilet
- 4 asiatische Hefebrötchen¹
- 10g Minze

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Honig
- 50g Weizenmehl¹
- Pflanzenöl zum Frittieren
- 40ml Essig
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- Backpapier
- großer Topf mit Dämpfeinsatz und Deckel
- kleiner Topf
- große Pfanne
- Stabmixer
- Küchenwaage
- Messbecher
- Schaumkelle

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 993kcal, Fett 43.9g, Kohlenhydrate 115.0g, Eiweiß 29.4g



1. Chutney zubereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Datteln**, 2EL Honig, 125ml Wasser, 40ml hellen Essig und 1 Prise Salz in einem kleinen Topf zum Kochen bringen und bei niedriger Hitze ca. 10Min. einköcheln lassen. Die **Datteln** mit einem Stabmixer möglichst fein pürieren, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. **Tipp:** Das **Chutney** dickt beim Abkühlen noch etwas ein.



4. Hefebrötchen dämpfen

Ein ausreichend großes Stück Backpapier zerknüllen, wieder glätten und damit den Dämpfkorb oder das Sieb auslegen. Die **Hefebrötchen** hineingeben und abgedeckt in ca. 7Min. weich dämpfen. **Vorsicht**, heißer Dampf! **Tipp:** Die **Brötchen** nach dem Dämpfen mit einem Handtuch abdecken, damit sie feucht und warm bleiben.



2. Gemüse rösten

Den **Blumenkohl** in mundgerechte Röschen, und den Strunk in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Aubergine** längs halbieren und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Das **Gemüse** mit 2EL Pflanzenöl und 1/2TL Salz vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im Ofen in 20-25Min. goldbraun rösten, nach der Hälfte der Garzeit einmal wenden.



5. Fleisch frittieren

Eine große Pfanne oder einen Wok ca. 2cm hoch mit Pflanzenöl befüllen und stark erhitzen. Das Öl ist heiß genug, wenn **1 Stück Fleisch** in ca. 30Sek. bräunt. Das **Fleisch** ca. 3Min. im heißen Öl goldbraun frittieren. Dabei vorsichtig rühren, damit das **Fleisch** nicht aneinanderhaftet. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenkrepp abtropfen lassen, dann mit 1 Prise Pfeffer würzen.



3. Fleisch vorbereiten

In einem großen Topf mit Dämpfeinsatz oder passendem Sieb reichlich Wasser zum Kochen bringen. Das Wasser soll den Dämpfeinsatz bzw. das Sieb nicht berühren. Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit der **Stärke**, dem **Currypulver**, 50g Mehl, 1/2TL Salz und 75ml Wasser verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen, in 0,5-1cm dünne Streifen schneiden und unter den **Teig** mengen.



6. Minze schneiden

Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Die **Brötchen** vorsichtig aufklappen und nach Belieben mit dem **Chutney**, dem **Fleisch** und der **Minze** füllen. Die **Baos** auf Teller verteilen, mit dem **Gemüse** und dem **übrigen Chutney** anrichten und mit der **restlichen Minze** garniert servieren.