



## Frittiertes Curry-Hähnchen im Bao

mit Dattelchutney und Röstgemüse



ca. 45min



2 Personen

Was passiert, wenn zwei Welten aufeinandertreffen? Diesen köstlichen Versuch kannst du heute wagen, wenn du das warme, weiche Hefebrötchen mit knusprig-frittiertem Hähnchenschenkel im Mund vereinst. Ein süßlich-fruchtiges Dattelchutney passt herrlich zu dem milden Currygeschmack des Fleisches und auch die Röstaromen von Aubergine und Blumenkohl tragen ihr Scherflein zu einem kontrastreichen Geschmackserlebnis bei.

## Was du von uns bekommst

- 50g getrocknete Datteln
- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Aubergine
- 1 Päckchen Madras-Currypulver<sup>10</sup>
- 2 Hähnchenschenkel filets
- 4 asiatische Hefebrötchen<sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Honig
- 60g Weizenmehl<sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

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

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 1029kcal, Fett 48.9g, Kohlenhydrate 112.5g, Eiweiß 29.6g



### 1. Chutney kochen

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. Brötchen dämpfen

Ein ausreichend großes Stück Backpapier zerknüllen, wieder glätten und damit den Dampfkorb 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 ½TL 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 aneinander haftet. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenkrepp abtropfen lassen, dann mit 1 Prise Pfeffer würzen.



### 3. Fleisch vermengen

In einem großen Topf mit Dämpfeinsatz oder passendem Sieb reichlich Wasser zum Kochen bringen. Das Wasser soll den Dämpfeinsatz bzw. das Sieb nicht berühren. Das **Currypulver**, 60g Mehl, ½TL Salz und 75-90ml Wasser verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen, in ca. 1cm dünne Streifen schneiden und unter den **Teig** mengen.



### 6. Baos füllen

Die **Brötchen** vorsichtig aufklappen und nach Belieben mit dem **Chutney** und dem **Fleisch** füllen. Die **Baos** auf Teller verteilen, mit dem **Gemüse** und dem **übrigen Chutney** anrichten und servieren.