



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-frittierte Hähnchenbrust 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 Pck. Madras-Currypulver ²
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 4 asiatische Hefebrötchen ¹

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Honig
- 60g Weizenmehl ¹
- 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 (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1027kcal, Fett 42.6g, Kohlenhydrate 112.5g, Eiweiß 42.3g



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. Die **½ des Currypulvers**, 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.