



Southern Fried Chicken & Waffeln

Tennessee-Style mit pikanten Pickles



ca. 40min



2 Portionen

Dieses Gericht hat seinen Ursprung in den amerikanischen Südstaaten und wird auf Vorläufer in der schottischen und westafrikanischen Küche zurückgeführt. Das schottische Brathähnchen wurde bereits in Fett gebraten, während die westafrikanische Version verschiedene Gewürze und rotes Palmöl verwendete. Heute servierst du die köstlichen Hähnchenstücke mit feinen Waffeln, einem Rucolasalat und pikanten Pickles.

Was du von uns bekommst

- 3 Hähnchenschenkel filets
- 300g Weizenmehl ²
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 10g Schnittlauch
- 1 rote Zwiebel
- 1 Gurke
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 1 Pck. Backpulver
- 75g geriebener Cheddar ³
- 100g Rucola
- 2 Pck. Ahornsirup

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ¹
- 250ml Milch ³
- 130ml Essig
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Waffeleisen
- Backrost
- kleiner Topf
- große Pfanne
- Küchenwaage und Sieb
- Messbecher
- Schneebeesen

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

Kochtipp

Wenn Kinder mitessen, die Chilischote ggf. getrennt vom übrigen Gemüse einlegen. Wer es schärfer mag, kann den Ahornsirup nach Belieben mit einer Chilisauce nach Wahl verfeinern.

Allergene



1. Fleisch vorbereiten

100ml Milch, 1EL hellen Essig und 1TL Salz in einem tiefen Teller vermengen. Das **Fleisch** trocken tupfen und in die **Marinade** legen, dabei mehrfach wenden. Die **Gewürzmischung** mit **150g Mehl** vermengen. Den **Schnittlauch** fein schneiden.



4. Waffeln backen

Aus dem **Teig** unter Berücksichtigung der Bedienungsanleitung des Waffeleisens goldbraune **Waffeln** backen. **Tipp:** Wer kein Waffeleisen hat, kann den **Teig** auch für Pfannkuchen verwenden. Eine große Pfanne ca. 2cm hoch mit Pflanzenöl befüllen und bei mittlerer Hitze auf ca. 190°C erwärmen. Das Öl ist heiß genug, sobald sich kleine Bläschen bilden, wenn man einen Holzspieß hineinhält.



2. Gemüse einlegen

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Gurke** und die **Chilischote** in dünne Scheiben schneiden. 100ml Wasser, 100ml Essig, 2TL Zucker und 2TL Salz in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen, das **Gemüse** in den Topf geben und mit der Flüssigkeit bedecken, ggf. eine Lage Küchenkrepp darauflegen. Bis zum Servieren beiseitestellen.



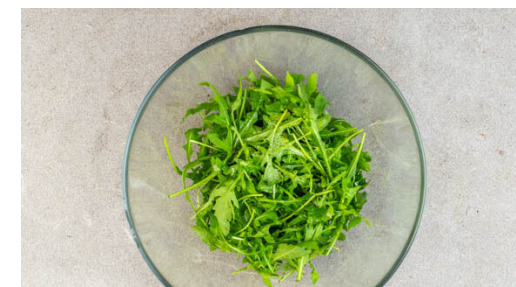
5. Fleisch ausbacken

Das **Fleisch** gut in dem **gewürzten Mehl** aus Schritt 1 wenden und im heißen Öl von beiden Seiten in 5-6Min. goldbraun und knusprig braten, dabei ggf. portionsweise vorgehen. Mit Salz würzen und auf einem Backrost oder Küchenkrepp abtropfen lassen. **Tipp:** Alternativ kann das **Fleisch** vor dem Backen der **Waffeln** gegart und im 100°C warmen Backofen warmgehalten werden.



3. Waffelteig zubereiten

Ein Waffeleisen vorheizen. In einem Messbecher 150ml Milch, 1TL hellen Essig, 2TL Pflanzenöl und 1 Ei verquirlen. In einer Schüssel das **restliche Mehl**, **1½TL Backpulver**, 1TL Zucker und 1 kräftige Prise Salz vermengen. Die **Milch-Ei-Mischung** mit der **Mehlmischung** zu einem **Teig** verrühren. Den **Käse** und die **½ des Schnittlauchs** untermengen.



6. Salat zubereiten

Den **Rucola** mit 1EL Pflanzenöl und 2TL hellem Essig vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das **eingelegte Gemüse** abgießen. Die **Waffeln** auf dem **Salat** anrichten, mit dem **Fleisch** und dem **Gemüse** belegen und mit dem **Ahornsirup** und dem **restlichen Schnittlauch** garniert servieren.