



TBR Süß-salziges Knusperhähnchen

auf Kartoffel-Weißkohl-Püree



ca. 40min



2 Personen

Dieses Gericht sorgt auf den ersten Blick vielleicht für Verwirrung: Ist das nun asiatische oder deutsche Küche? Haben wir den Reis durch Kartoffelpüree ersetzt, oder die klassische Hähnchenkeule durch unsere knusprigen Hähnchenstücke? Fragen über Fragen ... Gut, dass wenigstens beim Geschmack Klarheit herrscht: Es schmeckt einfach richtig lecker.

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 200g geschnittener Weißkohl
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl³
- 25ml Tamari-Sojasauce⁴
- 3 Hähnchenschenkel filets
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter²
- 1EL Honig
- 3EL Weizenmehl¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne oder Wok
- Messbecher
- Sieb
- Kartoffelstampfer

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Sesamsamen (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 811kcal, Fett 45.8g, Kohlenhydrate 61.5g, Eiweiß 37.9g



1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln samt Schale** je nach Größe halbieren oder vierteln, dann in das kochende Wasser geben und in 15–20Min. gar kochen. **Tipp:** Die **Kartoffeln** sind durch, wenn sie sich bei der Messerprobe leicht vom Messer lösen.



4. Fleisch frittieren

Die **Sojasauce** mit 1EL Honig und der **½ der grünen Lauchzwiebelringe** zu einer **Sauce** verrühren. 3EL Mehl, 1 kräftige Prise Salz und 65ml Wasser zu einem **Teig** verrühren. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in ca. 2cm große Stücke schneiden und im **Teig** wenden, überschüssigen **Teig** kurz abschütteln und das **Fleisch** im heißen Öl 3–6Min. knusprig frittieren.



2. Kohl anbraten

Den **Kohl** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei starker Hitze 4–7Min. unter gelegentlichem Rühren anbraten, bis der **Kohl** Farbe bekommt.



5. Fertigstellen & servieren

Das **Fleisch** auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen, dann in der **Sauce** wenden. Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit 2EL Butter und ggf. etwas Milch zu einem **Püree** stampfen, dann den **Kohl** unterheben. Das **Fleisch** auf dem **Püree** anrichten und mit den **restlichen Lauchzwiebelringen** garniert servieren.



3. Kohl verfeinern

1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Den **weißen Teil** und den **grünen Teil der Lauchzwiebel** getrennt in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch und die **weißen Lauchzwiebelringe** zum **Kohl** geben und weitere ca. 2Min. braten, dann das **Sesamöl** untermengen, alles aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne auswaschen, ca. 3cm hoch mit Pflanzenöl füllen und stark erhitzen.



6. Tipp zum Frittierteig

Der Teig für das Fleisch soll relativ dünnflüssig sein, wie Schlagsahne oder Crêpe-Teig – so wird daraus im Ölbad eine dünne, knusprige Kruste anstatt einer dicken Teigschicht. Deswegen ist es auch nicht schlimm, wenn der Teig nicht überall am Fleisch hängen bleibt – es schmeckt trotzdem, versprochen!