

Ralf Zacherls



Knusper-Huhn auf falschem Püree und Gemüse Konfetti

Zutaten: (für 4 Kinder)

3 St.	Hähnchenbrüste ohne Haut
1 St.	Ei
6 El	Vollkornflakes (oder Mandeln, knusprige Haferflocken usw.)
1-2 St.	große Karotten
100 g	Rosenkohl
1 St.	roter Paprika
1 Tl.	Butter

Salz, Pfeffer, Muskat, etwas Mehl, Brösel zum Panieren, Pflanzenöl zum Braten

für das falsche Püree

500 g	Knollensellerie
100 g	vorwiegend festkochende Kartoffeln
1 St.	Knoblauchzehe
0,2 ltr.	Gemüsebrühe
1 El.	Crème fraîche
3 St.	Bio- Limonen

Zubereitung:

1.

Als erstes das Gemüse waschen, Karotten schälen, in dünne Scheiben schneiden oder hobeln und mit einem Apfelausstecher Karottenkonfetti ausstechen. Von dem Paprika ebenso, vom Rosenkohl die einzelnen Blätter abzupfen und das Gemüsekonfetti mit Salz/ etwas Zucker würzen. Die Abschnitte mit dem Gemüsefond aufkochen und bei schwacher Hitze ziehen lassen. Den Sellerie, Kartoffeln schälen (Sellerieschalen zum Gemüsefond) und in kirschgroße Stücke schneiden. Alles in einen Topf geben, salzen, geschälten Knoblauch zugeben, anschwitzen, mit der passierten Brühe auffüllen und mit einem Deckel bei mittlerer Hitze ca. 20 min. weich schmoren, nicht vergessen ab und zu umrühren.

2.

Das Ei aufschlagen, mixen und die Vollkornflakes mit Brösel mischen. Die Hühnerbrüste in Streifen schneiden (Fischstäbchengröße) , würzen, in Mehl, dann Ei, dann Mixbrösel wenden und zur Seite stellen. Wenn der Sellerie/ Kartoffel weich ist mit einem Standmixer pürieren, von den Limonen die äußere Schale abreiben und zu dem Püree geben. Das Limonen- Selleriepüree jetzt mit Salz, Crème fraîche, Muskat vollenden und warm stellen.

3.

Das Hähnchen in einer Pfanne mit Pflanzenöl knusprig backen. Das Gemüsekonfetti mit etwas Butter in einer Pfanne anschwitzen, etwas Gemüsefond zugeben, bissfest garen und zur Seite stellen. Wenn das Huhn gar ist auf einem Küchencrepe entfetten, das falsche Püree auf Teller verteilen, Huhn obendrauf und das Konfetti drüber fallen lassen. Wer möchte kann die abgeriebenen Limonen noch als Spalten dazu servieren, gibt einen schönen Säurekick.

Tipp:

Je nach Jahreszeit und Geschmack kann das Konfetti wechseln, man sollte nur möglichst viele Farben verwenden, denn Konfetti sollte bunt sein.

Die Lavasauce

Zutaten (ca. 8 Port.):

2 St.	Zwiebel
1 St.	Knoblauch
80 g	rote Linsen
1 Tl.	Paprikapulver, edelsüß
2 El.	Olivenöl
¼ ltr.	Tomatensaft
1 kg	vollreife Tomaten (im Winter/ Frühling bitte auf Dosentomaten ausweichen)
2 El.	Oregano
2 St.	Bio- Orangen

Meersalz, schwarzer Pfeffer, Honig

Zubereitung:

1.

Als erstes von einer Orange die äußere Schale ab reiben und beide Orangen auspressen. Die Zwiebel/ Knoblauch schälen, klein schneiden, im Olivenöl anschwitzen, mit Paprikapulver/ Salz/ Pfeffer/ Kreuzkümmel würzen, Linsen zugeben und mit Tomatensaft/ O-Saft auffüllen. Aufkochen und bei schwacher Hitze ziehen lassen. bis die Linsen weich sind.

2.

Die Lavasauce mixen und mit Salz/Pfeffer/ Honig abschmecken und zum Huhn servieren.