



Freilandhähnchen „knusprig“ / Kartoffel-Wedges mit Gemüse / Curry Mayonnaise

Rezept für 4 Personen

Für das Hähnchen:

4 Hühnerbrüste ohne Haut
1 Vollei
1 EL Vollmilch
1 EL Mehl
2 EL Cornflakes
1 EL gehackte Pinienkerne
100 g Paniermehl
Salz, Pfeffer
1 Msp. Piment oder Paprikapulver
1 Msp. Tandoori Masala oder ein anderes exotisches Gewürz
300 ml Pflanzenfett zum Braten

Zubereitung:

Hähnchen in 3 cm Streifen schneiden.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Ei mit Milch vermengen, Paprikapulver und Tandoori hinzugeben.

Hähnchen-Stücke mehlieren, dann in die Eimasse geben. Nun panieren, dazu bröseln man die Cornflakes und die Pinienkerne leicht zerkleinert mit in das Paniermehl.

Dann das Fett in der Pfanne erhitzen und goldbraun ausbacken.

Achtung! Das Fett nicht überhitzen, also maximal auf 160°C heiß machen.

Dann herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen und pikant würzen, mit dem was das Gewürzregal bereithält.

Für die Wedges mit Gemüse:

8 mittelgroße Kartoffeln
50 ml Oliven- oder Pflanzenöl
½ Knoblauchzehe
1 Zweig Rosmarin
Salz, Pfeffer
1 Msp. Madras Curry
2 Süßkartoffeln
1 Zucchini, Brokkoli oder ein anderes Gemüse – was im Kühlschrank ist
evtl. 1 Stück Backpapier
1 Prise scharfes Chilli-Pulver
Abrieb einer Zitrone

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen und sechsteln. Die Süßkartoffeln und die Zucchini in kleine 4 cm x 1,5 cm Stifte schneiden oder Brokkoli in kleine Röschen zupfen.
Allesamt auf ein Backblech, welches gut geölt ist oder auf Backpapier, legen. Rosmarin zupfen und mit dem Knoblauch dazulegen. Gut würzen mit Salz, Pfeffer, Chilli und Zitronenabrieb. Mit zwei Löffeln vermengen und dann im vorgeheizten Ofen bei 180°C Umluft ca. 20 Minuten garen. Danach direkt servieren.

Für die Curry Mayonnaise:

150 ml gekaufte Mayonnaise
Zitronensaft
½ TL Madras Curry
1 TL Ananas- oder Passionsfruchtsaft (falls vorhanden)
½ TL Ketchup
1 EL Quark
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Alles zusammen verrühren und pikant abschmecken.

Frische Mayonnaise:

2 Eigelbe
1 TL Senf
150 ml Pflanzenöl
50 ml Schmand
Salz, weißer Pfeffer
1 TL Essig weiß
1 TL Madras Curry
1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

Eigelbe mit einer Prise Salz, Pfeffer und Senf verrühren, um eine Anfangsemulsion zu bekommen. Dann vorsichtig das Öl unterrühren bis man eine schöne Bindung hat. Dann den Schmand unterheben. Dieser gibt der Mayonnaise eine schöne Säure. Dann kommt Essig, ein Spritzer Zitronensaft und Madras Curry hinzu. Ein Löffel Fruchtsaft (z.B. Ananas) wäre eine feine Abrundung.