



GEBRATENES-NICHT- GEBACKENES" HÄHNCHEN MIT KAROTTEN-MAIS-SALAT

SCHWIERIGKEITSGRAD:

●●● Hoch

ERFORDERT HILFE: Ja

PORTIONEN: 4

ZUTATEN

FÜR DAS HUHN:

- 3 Tassen Mehl
- 8 Eier
- 4 Tassen Semmelbrösel (es kann auch Panko oder einfach Mehl verwendet werden)
- 4 Blätter mexikanischer Blattpfeffer (kann auch Koriander sein)
- 60 g Blätter von Mexikanischem Drüsengänsefuß (alternativ Thymian, Fenchel, Dill, Kräuter im Allgemeinen)
- 4 Hähnchenschenkel
- 100 g Butter (alternativ: Oliven- oder Sonnenblumenöl)

FÜR DEN KAROTTEN-MAIS-SALAT:

- 2 Tassen Maiskörner
- 1 Tasse Karotten

FÜR DIE KORIANDEREMULSION:

- 200 g Korianderstängel
- 2 Tassen Olivenöl
- Salz nach Geschmack
- Erforderliche Wassermenge

ZUBEREITUNG

FÜR DAS HUHN:

- 1 Den Backofen auf 170°C vorheizen und das Mehl in eine Schüssel geben.
- 2 In einer anderen Schüssel die Eier aufschlagen. In einer separaten Schüssel die Semmelbrösel mit dem Salz mischen und zu der Mischung aus fein gehackte Blätter von Mexikanischem Drüsengänsefuß und Mexikanischem Blattpfeffer geben.
- 3 Die Hähnchenkeulen zuerst in Mehl, dann in den verquirlten Eiern und schließlich in den Semmelbröseln wälzen.
- 4 Butter auf ein Backblech streichen und die Hähnchenschenkel hineinlegen, dann einen Würfel Butter auf jeden Schenkel geben.
- 5 Etwa 18 Minuten bei 74°C backen (Sie können ein Thermometer verwenden, um zu prüfen, ob das Huhn gut durchgebraten ist, oder Sie können auch einen kleinen Schnitt machen; das Fleisch sollte weiß und nicht rosa, aber saftig sein).

FÜR DIE KORIANDEREMULSION:

- 1 Die Korianderstängel in Wasser **blanchieren**, sie sollten hellgrün sein. Wenn dies der Fall ist, die Stiele in eine Schüssel mit kaltem Wasser und Eis geben.
- 2 Die Korianderstängel pürieren und dabei nach und nach das Olivenöl hinzufügen.
- 3 Mit Salz abschmecken.

FÜR DEN KAROTTEN-MAIS-SALAT:

- 1 Die Maiskörner in einen Topf geben und in kochendem Wasser mit ein wenig Salz 8 Minuten lang kochen.
- 2 Die Karotten waschen und halbieren.
- 3 Das Gemüse in eine Schüssel geben und die Korianderstängel-Emulsion hinzufügen.

Bleichen: Es handelt sich um ein sehr kurzes Garen, bei dem die Lebensmittel je nach Art einige Sekunden oder ein paar Minuten in kochendes Wasser gelegt werden.

