

Honig-Limetten-Hähnchen, Pommes, Zitronen-Dip

Für zwei Personen

Für das Hähnchen:

500 g Hähnchenoberschenkel	2 Knoblauchzehen	1 Limette
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 EL Honig	2 EL Sojasauce
1 Msp. Cayennepfeffer	2 EL Olivenöl	Salz
1 TL gestoßene Pfeffermischung		

Für die Pommes:

300 g Süßkartoffeln	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	3 Zweige Thymian
3 Zweige Rosmarin	1 L neutrales Pflanzenöl	1 TL geräuchertes Paprikapulver
1 TL Stärke	100 ml Mineralwasser	Salz

Für den Dip:

150 g Schmand	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch	1 Zitrone
1 rote Frühlingszwiebel	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Hähnchen:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Knoblauchzehen abziehen und hacken. Limette halbieren und den Saft auspressen. Aus den Knoblauchzehen, dem Honig, der Sojasauce, dem Limettensaft, den Pfeffersorten und dem Salz eine Marinade mixen. Fleisch waschen, trocken tupfen und anschließend mit der Marinade bepinseln. Das marinierte Hähnchen in Alufolie einwickeln und für ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen garen. Aus dem Ofen herausnehmen, auswickeln und in einer Pfanne mit etwas Öl kräftig anbraten. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und zum Granieren beiseitelegen.

Für die Pommes:

Süßkartoffeln waschen, schälen, in dünne Stifte schneiden und in eine Schüssel mit Wasser geben. Herausnehmen und Süßkartoffeln in einem Küchentuch trocknen. Stärke mit dem Mineralwasser glatt rühren und die frischen Kräuter hinzufügen. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und Blättchen bzw. Nadeln fein hacken. Die Süßkartoffeln in der Stärke- Wasser-Mischung tränken und auf einem Küchengitter abtropfen lassen. Süßkartoffeln bei 180 Grad in einer Fritteuse ca. 6-7 Minuten frittieren. In der Zwischenzeit Salz, Paprikapulver und Kräuter in einer Schüssel vermengen. Süßkartoffeln auf Küchenpapier abtropfen lassen und in der Schüssel mit dem Salz-Gewürz-Mix schwenken.

Für den Dip:

Die rote Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und feinschneiden. Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen, mit Schmand, Öl und Zwiebelringen vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch dazugeben.

Honig-Limetten-Hähnchen mit Süßkartoffel-Pommes und Zitronen-Dip auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.

Jacqueline Wüning am 02. Oktober 2017