

Frittiertes Hähnchen, Bulgur, Kartoffel-Stäbchen, Quark

Für zwei Personen

Für den Bulgur:

200 g grober Bulgur	2 EL Butterschmalz	1 Zwiebel
1 rote Chili	1 Knoblauchzehe	2 EL Tomatenmark
500 ml Geflügelfond	Salz	Pfeffer, Chili

Für das Hähnchen:

200g Hähnchenbrustfilet	2 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer
-------------------------	--------------------	---------------

Für den Quark:

100 g Sahnequark	100 g Vollmilchjoghurt	2 Knoblauchzehen
1 unbehandelte Zitrone	1 Salatgurke	1 EL Olivenöl
2 Zweige Minze	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffelstäbchen:

2 große festk. Kartoffeln	500 ml neutrales Öl	Paprikapulver, Salz
---------------------------	---------------------	---------------------

Für den Bulgur:

Für den Bulgur die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Chili der Länge nach aufschneiden, entkernen und in Ringe schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Chili kurz darin anrösten.

Bulgur kurz unter kaltem Wasser abwaschen und dann mit in die Pfanne geben und mit etwas Fond ablöschen. Kurz aufkochen lassen, dass Tomatenmark dazugeben und bei kleiner Hitze garen lassen. Dabei einen Deckel auf die Pfanne setzen und ab und zu mit Fond auffüllen.

Für das Hähnchen:

Hähnchen waschen, trocken tupfen und in kleine Medaillons schneiden. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons darin etwa drei bis vier Minuten goldgelb anbraten.

Für den Quark:

Gurken schälen und raspeln, in eine Schüssel geben, mit Salz bestreuen und ziehen lassen. Die Gurken ausdrücken, damit das Gurkenwasser entfernt wird. $\frac{3}{4}$ davon für Deko und $\frac{1}{4}$ davon für den Joghurt beiseitelegen.

Knoblauch abziehen und klein hacken. Minze waschen, trocken wedeln und klein schneiden. Schale der Zitrone abreiben, anschließend halbieren und auspressen.

Joghurt und Quark in eine Schüssel geben, verrühren und die Gurkenraspeln zur Masse geben. Mit Knoblauch, Minze, Zitronensaft und Abrieb abschmecken. Anschließend mit Salz und Pfeffer und etwas Olivenöl fertigstellen.

Für die Kartoffelstäbchen:

Kartoffeln schälen und in kleine Sticks schneiden. Sticks mit Küchenkrepp von der austretenden Stärke befreien.

Einen Stieltopf mit Öl erhitzen und die Sticks knusprig frittieren und danach in einer Schüssel mit Paprika und Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Claudia Al-Obaidi am 24. September 2018