

Hähnchen-Sticks mit Rotkraut-Salat und Kartoffel-Ecken

Für zwei Personen

Für die Chicken Tenders:

6 Hähnchen-Innenfilets	300 ml Buttermilch	200 g Mehl
2 TL Speisestärke	1 TL Cayennepfeffer	1 Knoblauchzehe
1 TL Paprikapulver	1 TL getrock. Thymian	Salz, Sonnenblumenkernöl

Für den Rotkrautsalat:

$\frac{1}{2}$ Rotkohl	1 Apfel	100 ml Rotweinessig
100 ml Wasser	3 TL Zucker	1 TL Senfsaat
1 Stück Ingwer	1 TL getrock. Thymian	1 TL Salz

Für die Kartoffelecken:

6 festk. Kartoffeln	1 TL Knoblauchpulver	1 TL Paprikapulver
Salz	Pfeffer	Sonnenblumenkernöl

Für den Hot Ketchup:

6 EL Ketchup	1 TL scharfe Chili-Sauce
--------------	--------------------------

Für die Green Sour Cream:

200 g Magerquark	1 Bund krause Petersilie	1 Bund Schnittlauch
1 Bund Dill	1 Knoblauchzehe	1 EL Weißweinessig
Salz	Pfeffer	

Für die Chicken Tenders:

Knoblauch abziehen und klein schneiden. Hähncheninnenfilets mit Buttermilch, Cayennepfeffer, Knoblauch und Salz in einen Gefrierbeutel geben, etwas durchkneten und ziehen lassen.

Mehl, Speisestärke, Paprikapulver und getrockneten Thymian mischen.

Mariniertes Hähnchen gut in der Mehlmischung wenden und alles bedecken.

Eine Pfanne mit Sonnenblumenkernöl erhitzen und paniertes Fleisch darin ausbraten. Pfanne immer wieder schwenken und die Tenders darin wenden. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Rotkrautsalat:

Rotkohl und Apfel waschen und beide Zutaten fein reiben. In einer großen Schüssel auffangen. In einem Topf 100 ml Wasser, Rotweinessig, Zucker, Senfsaat, Thymian und Salz erhitzen. Ingwer schälen, einen Teelöffel fein reiben und in den Topf hinzugeben. Solange köcheln lassen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Den Sud über Kohl und Apfel gießen und gut durchkneten.

Für die Kartoffelecken:

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Kartoffeln in Spalten schneiden und in einen Gefrierbeutel füllen. Knoblauchpulver, Paprikapulver, Salz und Pfeffer zu den Kartoffelspalten in den Gefrierbeutel geben. Beutel schließen und gut durchkneten. Backblech mit Backpapier auslegen und mit Öl bestreichen. Marinierte Kartoffeln auf dem Backblech verteilen und für 20 Minuten backen.

Für den Hot Ketchup:

Ketchup und Sriracha-Sauce miteinander vermischen.

Für die Green Sour Cream:

Petersilie, Schnittlauch und Dill abbrausen und trockenwedeln. Die Hälfte der Kräuter mit einem Pürierstab zerkleinern. Restliche Kräuter fein hacken. Knoblauch abziehen und in einer Knoblauchpresse auspressen.

Magerquark, Knoblauch, Essig mit den gehackten Kräutern vermischen und die pürierten Kräuter unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Anne-Katrin Elster am 03. Juni 2019