

Hähnchen, Brokkoli-Nuggets, Avocado, Joghurt-Dip, Salat

Für zwei Personen

Für das Frittieren:

Sonnenblumenöl

Für das Hähnchen:

350 g Hähnchenbrust	7 Sch. Roggenknäckebrötchen	2 Eier
20 ml Sahne	2 TL Sojasauce	1 TL flüssiger Honig
2 EL helle Sesamkörner	4 EL Mehl	2 TL Paprikapulver
$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer	1 TL Salz	$\frac{1}{2}$ TL schwarzer Pfeffer

Für den Brokkoli:

$\frac{1}{2}$ Brokkoli	1 Zitrone, Saft	1 Ei
130 ml helles Bier	100 g Weizenmehl	1 EL neutrales Pflanzenöl
1 TL Currypulver	Eiswasser	Salz
Pfeffer		

Für den Avocado-Dip:

1 Avocado	4 Wachteleier	1 Ei
1 Sch. Roggenknäckebrötchen	1 EL Crème-fraîche	1 Limette
Mehl	3 EL Pistazienkerne	$\frac{1}{2}$ TL Knoblauch granuliert
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Joghurt-Dip:

1 große Tomate	$\frac{1}{4}$ Zwiebel	100 g Joghurt, 3,5 %
25 g Crème-fraîche	2 $\frac{1}{2}$ Zweige glatte Petersilie	3 Stiele Schnittlauch
$\frac{1}{2}$ TL Limettensaft	1 EL Tomatenmark	Edelsüßes Paprikapulver
Rosenscharfes Paprikapulver	Zucker	Salz, Pfeffer

Für den Tomatensalat:

8 Cocktailtomaten	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 EL Branntweinessig
Olivöl	2 Zweige Basilikum	2 Zweige krause Petersilie
Zucker	Salz	Pfeffer

Für das Frittieren:

Das Frittierfett in einer Fritteuse auf 180 Grad erhitzen.

Ofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Für das Hähnchen:

Sahne mit den Eiern und etwas Salz in einer Schüssel vermischen.

Hühnerbrust in mundgerechte Stücke schneiden und mit Paprika, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer marinieren.

Fleisch erst in Mehl wenden, dann in die Sahne-Ei-Mischung geben und zum Schluss in den Knäckebrötchen-Bröseln wälzen. Ca. 10 Minuten in der Fritteuse frittieren, herausnehmen, abtropfen lassen und warmhalten.

Sojasauce mit Honig vermischen. Sesam in einer Pfanne rösten.

Hähnchen kurz vor dem Servieren mit Soja-Honig-Mischung übergießen und mit Sesamkörnern bestreuen.

Für den Brokkoli:

Brokkoli waschen und in Röschen teilen. In viel Salzwasser ca. 5 Minuten sprudelnd kochen. Abgießen, in kaltes Wasser tauchen und beiseitestellen. Ei trennen, Eiweiß zu Schnee schlagen. Restliche Zutaten zu flüssiger Bierteig-Masse verrühren. 5 Minuten ruhen lassen. Eiweiß vorsichtig unter den Bierteig heben, Brokkoli hineintunken und ein paar Minuten im Öl frittieren. Im

Ofen warmstellen.

Für den Avocado-Dip mit Ei-Kern:

Wachteleier 2-3 Minuten kochen, mit kaltem Wasser abschrecken und schälen. Wachteleier salzen, pfeffern, in Mehl wenden, dann in Ei und in den Knäckebrötchen-Bröseln, frittieren und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Avocado halbieren und vorsichtig das Fruchtfleisch aushöhlen. Avocadofruchtfleisch mit Limettensaft einreiben. In Stücke schneiden und mit Gewürzen, Crème fraîche und einem Teil der Pistazien klein pürieren. In die halbe leere Avocado-Schale zurückfüllen.

Pistazien in einer Pfanne rösten.

Avocado-Hälften mit den grob gehackten Pistazien bestreuen, in die Mitte je ein frittiertes Wachtelei setzen.

Für den Joghurt-Dip:

Zwiebel abziehen und feinhacken. Kräuter abbrausen und trocken wedeln. Petersilienblätter von den Zweigen zupfen und fein hacken.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Crème fraîche, Tomatenmark und Joghurt glattrühren. Kräuter und Zwiebel unter die Joghurtmasse rühren. Mit Limettensaft, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Paprika abschmecken. Von der Tomate Deckel abschneiden, aushöhlen und den Dip darin anrichten.

Für den Tomatensalat:

Zwiebel abziehen und kleinhacken. Tomaten waschen, halbieren und mit Olivenöl, Essig, Zwiebelwürfeln, Kräutern und Gewürzen anmachen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Gerhard Nüßlein am 24. Februar 2021