

# Hähnchen-Brust, Petersilien-Bulgur, Gemüse, Kichererbsen

## Für zwei Personen

### Für das Hähnchen:

6 Hähncheninnenfilets	2 Eier	50 ml Milch
200 g Pankomehl	50 g Mehl	1-2 EL Chiliflocken
Öl	Salz	Pfeffer

### Für den Bulgur:

100 g Instant-Bulgur	10 g Butter	1 Bund glatte Petersilie
1 EL edelsüßes Paprikapulver	1 EL Cayennepfeffer	Salz

### Für den Salat:

½ Kopf Endiviensalat	1 Avocado	2 Frühlingszwiebel
1 Mango	30 ml weißer Balsamicoessig	1 Bund Koriander
1 EL weiße Sesamsaat	1 EL weiße Sesamsaat	30 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für das Gemüse:

2 Möhren	1 Zucchini	1 Stück Ingwer
2 EL weißer Balsamicoessig	3 EL Sojasauce	1 EL brauner Zucker
Sesamöl	Rapsöl	

### Für die Kichererbsen:

100 g Kichererbsen	Cayennepfeffer	Öl, Salz
--------------------	----------------	----------

### Für die Soja-Joghurt-Sauce:

100 g Naturjoghurt, 1,5%	50 ml Sojasauce	1 TL Austernsauce
1 TL scharfer Senf	1 TL gemahl. Kreuzkümmel	Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

1 EL weiße Sesamsaat
----------------------

Das Hähnchen abtupfen und eventuell parieren. Eier aufschlagen und mit Milch, Chiliflocken, Salz und Pfeffer verquirlen. Mehl und Pankomehl jeweils auf einen tiefen Teller geben. Eine Panierstraße aufbauen, dafür Mehl, die verquirlten Eier und Pankomehl nebeneinander aufstellen. Hähnchenfilets zuerst in Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und abschließend im Pankomehl wenden. Die panierten Filets in einer heißen Fritteuse knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### Für den Bulgur:

Bulgur mit ca. 1 Liter kochendem Wasser übergießen und ca. 15 Minuten abgedeckt ziehen lassen. Überschüssiges Wasser abgießen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Mit dem Bulgur verrühren, dann mit Butter, Paprikapulver, Cayennepfeffer und Salz abschmecken.

### Für den Salat:

Avocado schälen, halbieren, Stein entfernen und fein würfeln.

Avocadowürfel in Sesam wenden und leicht mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Endiviensalat waschen, trockenschleudern, die Blätter in Streifen schneiden und mit Balsamicoessig und Olivenöl marinieren.

Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Unter den Endiviensalat heben. Mango halbieren und kleine Kugeln mit einem Kugelausstecher herausschneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln, hacken und die Mangokugeln darin wälzen.

### Für das Gemüse:

Möhren schälen, halbieren und in ca. 0,5 cm dicke Stücke schneiden.

Zucchini waschen und das Kerngehäuse entfernen, in Würfel schneiden.

Ingwer schälen und fein hacken. Zucchini und Möhren mit Ingwer in einer Pfanne mit Sesamöl und Rapsöl kurz anbraten, dann mit braunem Zucker karamellisieren und mit Sojasauce und Balsamicoessig ablöschen. Die Flüssigkeit sollte komplett reduziert und die Möhren leicht gebräunt sein.

**Für die Kichererbsen:**

Kichererbsen in ein Sieb geben und abtropfen lassen. In der heißen Fritteuse 3 Minuten frittieren. Aus dem Fett nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Vor kurz vor dem Servieren weitere 3 Minuten frittieren. Erneut auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Cayennepfeffer und Salz würzen.

**Für die Soja-Joghurt-Sauce:**

Joghurt, Sojasauce, Austernsauce und Senf verrühren und mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Garnitur:**

Sesam über die Bowl streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Camill Kowol am 03. Mai 2021