

Teriyaki-Chicken-Wings mit Kräutersalat, Fladenbrot

Für zwei Personen

Für Teriyakisauce:

1 rote Chilischote	3 Knoblauchzehen	3 cm Ingwer
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	150 ml Sojasauce	50 ml Mirin
50 ml Reisessig	1 Stange Zimt	1 Sternanis
50 g Palmzucker	25 ml Sesamöl	

Für die Chicken Wings:

8 kleine Hähnchenflügel	50 g hellen Sesam	50 ml dunklen Balsamico
75 ml geröstetes Sesamöl	Salz	

Für das Fladenbrot:

60 g Mehl	20 g Schwarzkümmel	15 g Salz
Mehl		

Für den Kräutersalat:

1 Zitrone, davon Saft	1 Bund Petersilie	1 Bund Dill
1 Bund Minze	1 Bund Thaibasilikum	4 Zweige Koriander
20 ml Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für Teriyakisauce:

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Sesamöl in einem Topf erhitzen. Chilis waschen, längs halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Grob hacken. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Knoblauchzehen abziehen und mit einem Messer andrücken. Alles in Sesamöl andünsten. Koriander abbrausen, trockenwedeln und Stiele fein hacken. Blätter grob hacken und zur Garnitur für Wings und Fladenbrot verwenden. Korianderstiele, Zimt und Sternanis mit in den Topf geben und anschwitzen. 50 g Palmzucker unterrühren. Mit Sojasauce, Mirin und Reisessig ablöschen und nochmals aufkochen lassen.

Für die Chicken Wings:

Wings kalt abbrausen, trockentupfen und salzen. In Sesamöl in einer Pfanne von allen Seiten goldbraun anbraten. Parallel in einer anderen Pfanne Sesam anrösten. Fertige Teriyakisauce durch ein Sieb zu Chicken Wings geben und zusammen bei hoher Hitze schmoren bis die Sauce eindickt. Wings zwischendurch wenden damit Sauce gleichmäßig haften bleibt und Wings nicht verbrennen. Kurz vor dem Servieren mit Balsamico ablöschen und Hitze reduzieren. Wings mit Sesam und Koriander (siehe oben) bestreuen.

Für das Fladenbrot:

Mehl mit Salz vermengen und mit 50 ml Wasser zu einem Teig kneten. Je nach Konsistenz des Teiges Mehl und Wasser hinzufügen.

Schwarzkümmel mit einkneten. Teig sollte weich sein, aber nicht kleben.

Teig in 2-4 gleichgroße Kugeln formen und mit Nudelholz dünn ausrollen.

Restlichen Koriander über Teigfladen geben und mit einarbeiten. In einer heißen Pfanne ohne Öl ausbacken. Bis zum Servieren unter einem feuchten Handtuch im Ofen warmhalten.

Für den Kräutersalat:

Kräuter abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken.

Zitrone auspressen. Kräuter mit Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer marinieren.

Foued Latrache am 29. Mai 2023