

Chili-Hähnchen mit Karotten-Mango-Salat

Für 4 Personen

4 Hähnchenkeulen	1 TL Harissapaste	Salz
Sesamöl	1 Knoblauchzehe	20 g frischer Ingwer
1 EL Sonnenblumenöl		

Für den Karotten-Mango-Salat:

2 Karotten	1 Mango (reif, fest)	1 Bio-Limette
2 EL Mirin	2 EL Sesamöl	1 EL Olivenöl
frischer Koriander	Salz	

Für das Soja-Sesam-Dressing:

20 g fermentierte Sojabohnen	1 EL heller Sesam	30 ml Sojasauce
50 ml Mirin	2 EL Sesamöl, geröstet	außerdem
400 ml Frittieröl	4 Papadam	

Das Fleisch muss über Nacht marinieren.

Von den Hähnchenkeulen die Knochen auslösen. Fleisch gründlich kalt abspülen und trocken tupfen.

Harissapaste, etwas Salz und Sesamöl verrühren, die Fleischseiten der Keulen damit bestreichen. Keulen in eine Schüssel geben. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen. Beides fein reiben und zum Fleisch geben. Die Keulen zugedeckt im Kühlschrank etwa 12 Stunden, alternativ über Nacht, marinieren.

Am folgenden Tag Möhren putzen, schälen und in feine Stifte schneiden oder hobeln.

Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Mangofruchtfleisch ebenfalls in feine Streifen schneiden.

Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Limettensaft, Mirin, Sesam- und Olivenöl verrühren. Möhren- und Mangostreifen untermischen. Koriandergrün abspülen, trocken schütteln und grob schneiden. Den Salat mit Koriander, Limettenschale und Salz abschmecken, ziehen lassen.

Die fermentierten Sojabohnen mit warmem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Inzwischen das Sonnenblumenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Das Fleisch etwas trocken tupfen. Mit der Hautseite in die Pfanne legen und bei schwacher bis mittlerer Hitze ohne Wenden braten, bis das Fleisch nahezu durchgegart und die Haut goldgelb und knusprig ist.

Dann Keulen wenden und noch kurz fertig braten.

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Währenddessen die Sojabohnen abgießen. Sojabohnen, Sesam, Sojasauce, Mirin und Sesamöl in einem Topf vermengen und einmal aufkochen lassen.

Für die Linsenfladen das Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Papadam darin nach und nach von beiden Seiten kurz knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Salat nochmals abschmecken. Hähnchenkeulen, Salat und jeweils etwas Dressing auf den Papadams anrichten. Das restliche Dressing extra dazu reichen.

Ali Güngörmüs am 08. Januar 2020