

Gebackenes Kokos-Hähnchen mit Gewürz-Linsen

Für 4 Personen

Orangenvinaigrette:

1 TL Zucker	300 ml Orangensaft	1 Lorbeerblatt
Salz	Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone	2 EL Olivenöl
200 g Babymangold		

Gewürzlinsen:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	30 g Butter
70 g Belugalinsen	$\frac{1}{2}$ TL Anapurna-Currypulver	$\frac{1}{2}$ TL Ras el-Hanout
2 EL Balsamicoessig	300 ml Gemüsefond	1 TL Speisestärke
30 g kalte Butter	1 Bd. Petersilie	Salz

Kokoshähnchen:

2 Hähnchenbrustfilets	Salz	100 g Panko
100 g Kokosraspeln	2 Eier	2 EL Mehl
500 ml Sonnenblumenöl		

Orangenvinaigrette:

Den Zucker in einem Topf karamellisieren lassen und mit dem Orangensaft ablöschen. Das Lorbeerblatt zugeben und den Saft auf 100 ml einkochen lassen. Das Lorbeerblatt herausnehmen, den Saft mit Salz und Zitronensaft abschmecken und das Olivenöl unterschlagen. Die Mangoldblätter mit der Vinaigrette marinieren.

Gewürzlinsen:

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen und beides darin langsam anschwitzen. Linsen, Currypulver und Ras el-Hanout zugeben und mit-schwitzen lassen. Mit dem Es-sig ablöschen, diesen vollkommen verkochen lassen und mit dem Fond auffüllen. Die Linsen sachte köcheln lassen, bis sie weich sind, falls nötig weiteren Fond zugeben. Die Speisestärke mit 2 EL kaltem Wasser anrühren und unter Rühren zu den köchelnden Linsen geben. Die kalte Butter klein würfeln und zufügen. Die Linsen jetzt nicht mehr kochen lassen. Die Petersilie fein schneiden und zugeben. Die Linsen mit Salz abschmecken. Wichtig ist, dass erst zum Schluss gesalzen wird, ansonsten verlängert sich die Garzeit erheblich.

Kokoshähnchen:

Das Fleisch in 2 cm dicke Scheiben schneiden und salzen. Panko und Kokosraspeln auf einem Teller mischen, die Eier in einem tiefen Teller verquirlen und das Mehl auf einen dritten Teller geben. Die Hähnchenscheiben zuerst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und abschließend mit der Panko-Kokos-Mischung panieren. Das Sonnenblumenöl auf 170 Grad erhitzen und das Fleisch darin 3-4 Minuten frittieren. Das Fett darf nicht zu heiß sein, da die Panade sonst verbrennt.

Tipp:

Für eine andere Note können Sie das Hähnchen auch klassisch mit Mehl, Ei und Semmelbröseln panieren oder Sie geben etwas gerösteten Sesam unter die Panade.

Anrichten:

Gebackenes Kokoshähnchen, Mangold mit Orangenvinaigrette und Gewürzlinsen auf Tellern anrichten und gleich servieren.

Ali Güngörmüs am 12. März 2020