

Hähnchen mit Pak-Choi

Für vier Portionen

Für das Fleisch:

4 große Hähnchenschenkel	10 g Ras el Hanout	1 EL Kreuzkümmel-Saat
10 ml helle Sojasoße	7 ml Sesamöl	1/2 EL Honig
1 TL Meersalz		

Für den Pak Choi:

4 große Pak Choi	25 ml Sesamöl	40 ml helle Sojasoße
1/2 TL Kreuzkümmel-Saat		

Entbeinen:

Unter- und Oberschenkel auseinanderziehen, die Knochen getrennt sind. Vom Unterschenkel mit einem scharfen Messer den Sehnenansatz unten wegschneiden und auf der fleischigen Seite einen Schnitt von oben nach unten ziehen. Den Knochen herauslösen. Den Schenkel auf die Hautseite legen. Aus dem Oberschenkel das Gelenk rund ausschneiden, einen langen Schnitt entlang des Knochens ziehen. Knochen heraus lösen, das Fleisch unter der Haut in Richtung des Muskelverlaufs zweiteilen.

Kreuzkümmel rösten:

Saat für Fleisch und Kohl in einer Pfanne ohne Öl rösten, in Mörser oder Mühle fein mahlen.

Fleisch marinieren:

Ras el Hanout, Kreuzkümmel, Sojasoße, Sesamöl, Honig, Zitronenabrieb und -saft in einer Schüssel verrühren. Fleisch darin wenden, etwa sechs Stunden ziehen lassen.

Pak Choi vorbereiten:

Kohlköpfe waschen, grobe Blätter entfernen, längs durchschneiden, Strunkansatz herausschneiden. In einen großen Bräter mit der Schnittfläche nach oben legen.

Sesamöl, Sojasoße, Kreuzkümmel verquirlen. Über den Pak Choi träufeln, sodass die Soße zwischen die Blätter läuft.

Als Duo garen:

Ofen auf 170 Grad vorheizen. Bräter mit dem Pak Choi im Ofen auf die unterste Schiene stellen, einige Minuten danach die Hähnchenteile mit der Hautseite nach unten auf einen Rost darüberlegen. Mindestens 20 Minuten garen. Das Fleisch sollte eine Kerntemperatur von 75 Grad erreichen. Hähnchenteile umdrehen, Meersalz auf die Haut geben. Am Ofen die Grillfunktion einschalten, bei 220 bis 230 Grad für 5 bis 10 Minuten knusprig backen.

Knochenbrühe kochen:

Knochenreste mit einem Messer anknacken, in Butter anbraten, im Topf mit Wasser 30 Minuten simmern lassen.

test März 2021