

Hähnchennuggets mit Ziegenkäse und mediterranen Bratkartoffeln

ZUTATEN / 4 PERSONEN

3 Biohähnchenbrüste
1 rote Paprikaschote
2 Lauchzwiebeln
1 rote Chilischote
2 EL Ziegenkäse
1 EL geriebene Mandeln
1 Bioeiweiß
Meersalz
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 EL Butter
5 EL Pistazien
¼ TL Kurkuma
1 Msp Safranpulver

ZUBEREITUNG

Hähnchenbrüste waschen, trockentupfen und in ½ Zentimeter große Würfel schneiden.

Paprika und Lauchzwiebeln waschen, putzen und fein würfeln. Chilischote längs halbieren, Kerne entfernen und die Schote fein würfeln.

Fleisch, Paprika, Lauchzwiebeln, Chili, Ziegenkäse, geriebene Mandeln und Eiweiß mit den Händen gründlich vermengen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. . Aus der Masse kleine Buletten formen. Pistazien, Kurkuma und Safran im Mixer fein mahlen und die Hähnchen Nuggets darin wenden und in Butter auf jeder Seite 3 Minuten braten.

Pochierte Geflügelbällchen mit scharfen Avocadosalat (Chicken Balls)

Zutaten für 4 Personen)

1 große reife Avocado
2 Lauchzwiebeln
1 rote Chilischote
1 Handvoll frischer Koriander
3 EL Cashew Kerne
Saft 1 Zitrone
5 EL Olivenöl
1 EL geröstetes Sesamöl
2 EL Agavendicksaft
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Hände frischer junger Spinat

250 g Hähnchenbrustfilet
250 ml frische Sahne
1 Eiweiß
¼ TL Salz
2 EL gehackten Estragon
Pfeffer aus der Mühle

2 Eier, hartgekocht

Zubereitung:

Avocado halbieren, den Kern auslösen, das Fruchtfleisch aus der Schale löffeln und würfeln. Cashews mit etwas Zucker rösten. Lauchzwiebel, Chili und Koriander fein hacken und vermischen. Aus Zitronensaft, Agavendicksaft und Oliven- und Sesamöl ein Dressing rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Avocado vorsichtig mit der -Chili-Lauch-Mischung verrühren.

Spinat verlesen und mit dem Salat vorsichtig vermengen.

Das Hähnchenfleisch fein hacken und mit den restlichen Zutaten in einer Metallschüssel kräftig aufrühren. Die Schüssel für ca. 15 Minuten in das Gefrierfach stellen, bis die Masse am Rand etwas angefroren ist.

Die Masse in einer Küchenmaschine sehr fein pürieren. In einem Topf 1 Liter Wasser mit 5 EL Essig und etwas Salz bis kurz unter den Siedepunkt erhitzen (nicht kochen).

Von der Fleischmasse mit zwei Teelöffeln kleine Klößchen abstreichen und ca. 5 Minuten im Wasser ziehen lassen.

Die Klößchen mit einer Schaumkelle herausnehmen und zu dem Salat arrangieren und lauwarm servieren. Die hartgekochten Eier hacken und darüber streuen.

Mediterrane Bratkartoffeln

ZUTATEN/ 4 PERSONEN

Für die mediterranen Bratkartoffeln

ca. 700 g festkochende Kartoffeln

150 g Pancetta oder durchwachsener Bauchspeck, gewürfelt

10 schwarze Oliven

2 EL Pinienkerne

5 getrocknete Tomaten

2 Knoblauchzehen, gepresst

½ TL Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Zweig Rosmarin

6 EL Olivenöl

Zum Anrichten

1 kleine Handvoll Rucola (ca. 50 g)

ZUBEREITUNG

Mediterrane Bratkartoffeln

1. Die Kartoffeln mit Schale in Salzwasser weich kochen, abgießen, etwas ausdampfen lassen und dann schälen. Die ausgekühlten Kartoffeln in Ecken schneiden und zusammen mit dem gewürfelten Speck, den Pinienkernen und den etwas gehackten Tomaten auf ein Backblech legen.

2. Den Knoblauch durch eine Presse in eine kleine Schüssel drücken. Die Rosmarinnadeln abzupfen, fein hacken und zum Knoblauch geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, das Olivenöl darüber gießen und alles zu einer Marinade verrühren. Diese über die Kartoffeln verteilen. Alle Zutaten gut durchmischen und für 20 Minuten in den auf 180 °C vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze, dritte Schiene von unten) schieben. Währenddessen die Kartoffeln gelegentlich wenden.

Zum Anrichten // Den Rucola waschen, trocknen und leicht hacken. Den gehackten Rucola unter die Bratkartoffeln mischen und dann anrichten.

Das Ganze funktioniert auch in der Pfanne