

# DINNERLY



## Süß-salziges Knusperhähnchen auf Kartoffel-Weißkohl-Püree



ca. 40min



2 Portionen

Dieses Gericht sorgt auf den ersten Blick vielleicht für Verwirrung: Ist das nun asiatische oder deutsche Küche? Haben wir den Reis durch Kartoffelpüree ersetzt, oder die klassische Hähnchenkeule durch unsere knusprigen Hähnchenstücke? Fragen über Fragen ... Gut, dass wenigstens beim Geschmack Klarheit herrscht: Es schmeckt einfach richtig lecker.

## WAS DU VON UNS BEKOMMST

- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 400g geschnittener Weißkohl
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl <sup>11</sup>
- 25ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 1 Päckchen Maisstärke
- 1 Packung gewürfelte Hähnchenbrust

## WAS DU ZU HAUSE BENÖTIGST

- 1 Knoblauchzehe
- 2EL Butter <sup>7</sup>
- 1EL Honig
- 30g Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## KÜCHENUTENSILIEN

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Küchenwaage
- Messbecher
- Sieb
- Kartoffelstampfer

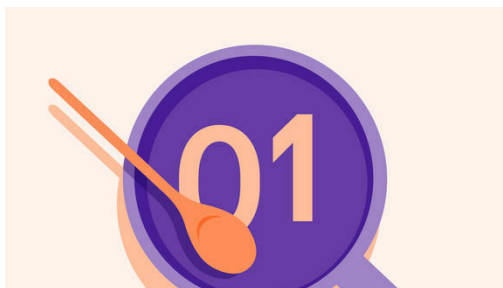
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## ALLERGENE

Gluten (1), Sojabohnen (6), Milch (7), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

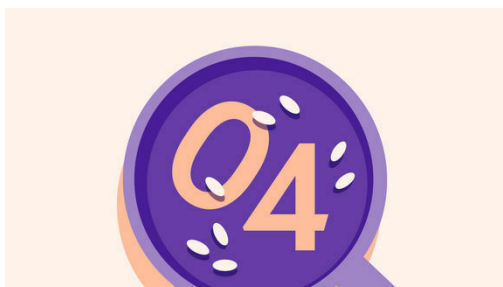
## NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

Energie 689kcal, Fett 29.6g, Kohlenhydrate 70.8g, Eiweiß 30.4g



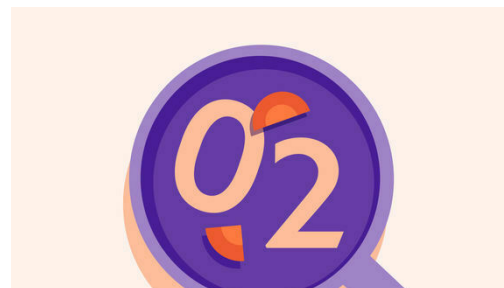
### 1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln samt Schale** je nach Größe halbieren oder vierteln, dann in das kochende Wasser geben und in 15–20Min. gar kochen. **Tipp:** Die **Kartoffeln** sind durch, wenn sie sich bei der Messerprobe leicht vom Messer lösen.



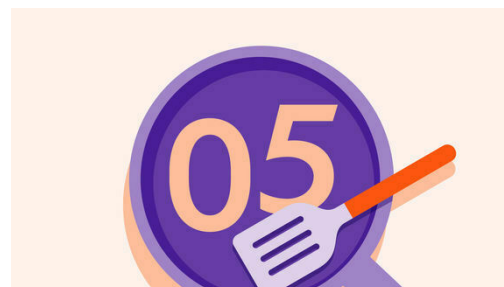
### 4. Fleisch frittieren

Die **Sojasauce** mit 1EL Honig und der **1/2 der grünen Lauchzwiebelringe** zu einer **Sauce** verrühren. Die **Maisstärke** mit 30g Mehl, 1 kräftigen Prise Salz und 65ml Wasser zu einem **Teig** verrühren. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und im **Teig** wenden, überschüssigen **Teig** kurz abschütteln und das **Fleisch** im heißen Öl 3–6Min. knusprig frittieren.



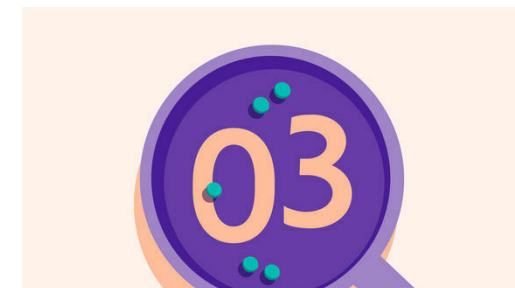
### 2. Kohl anbraten

Den **Kohl** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei starker Hitze 4–7Min. unter gelegentlichem Rühren anbraten, bis der **Kohl** Farbe bekommt.



### 5. Fertigstellen & servieren

Das **Fleisch** auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen, dann in der **Sauce** wenden. Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit 2EL Butter und ggf. etwas Milch zu einem **Püree** stampfen, dann den **Kohl** unterheben. Das **Fleisch** auf dem **Püree** anrichten und mit den **restlichen Lauchzwiebelringen** garniert servieren.



### 3. Kohl verfeinern

1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Den **weißen Teil** und den **grünen Teil der Lauchzwiebel** getrennt in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch und die **weißen Lauchzwiebelringe** zum **Kohl** geben und weitere ca. 2Min. braten, dann das **Sesamöl** untermengen, alles aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne auswischen, ca. 3cm hoch mit Pflanzenöl füllen und stark erhitzen.



### 6. Tipp zum Frittierteig

Der Teig für das Fleisch soll relativ dünnflüssig sein, wie Schlagsahne oder Crêpe-Teig – so wird daraus im Ölbad eine dünne, knusprige Kruste anstatt einer dicken Teigschicht. Deswegen ist es auch nicht schlimm, wenn der Teig nicht überall am Fleisch hängen bleibt – es schmeckt trotzdem, versprochen!