

Sören Anders
Kohlrabi-Pommes mit Pulled Chicken

Freitag, 9. Oktober 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Asia & Weltküche

Zutaten:

Für das Hähnchen (Pulled Chicken):

2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
1	rote Peperoni
4 EL	Pflanzenöl zum Braten
2 EL	Tomatenmark
400 g	Pelati-Tomaten (aus dem Glas oder der Dose)
2 EL	Balsamico
3 EL	Honig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
800 g	Hähnchenbrustfilet
80 ml	Orangensaft
1 Prise	Cayennepfeffer
1 Prise	Paprikapulver



Für die Kohlrabi-Pommes:

4	Kohlrabi
2 EL	Kokosöl
4 EL	Cajun-Gewürzmischung (Würzmix nach Art der USA-Südstaaten-Küche)
4 EL	Dinkelvollkornmehl
etwas	Salz

Für die Pilze:

4	große Steinpilze, ersatzweise Kräuterseitlinge
2 EL	Butterschmalz
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für die Hähnchenmarinade zunächst die Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.
2. Peperoni waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne ausstreichen und die Peperoni fein hacken.
3. In einem Topf die Hälfte vom Öl erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Peperoni darin anschwitzen. Tomatenmark zugeben und kurz mit anschwitzen.
4. Dann die Tomaten zugeben, kurz pürieren und aufkochen.
5. Balsamico und Honig untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles ca. 20 Minuten offen leicht köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. Zum Schluss abschmecken.
6. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform darin mit erhitzen.
7. Das Hähnchenfilet gründlich kalt abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen.
8. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Das Hähnchenfilet darin rundherum scharf anbraten. Dann die Filets in die heiße Auflaufform setzen.

9. Für die Marinade zur würzigen Tomatensauce, Orangensaft, Cayennepfeffer und Paprikapulver geben und verrühren. Die Marinade über das Fleisch gießen, sodass das Fleisch nahezu bedeckt ist und alles im heißen Ofen ca. 10 Minuten schmoren.
 10. Währenddessen die Kohlrabiknollen schälen, in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben dann in lange, etwa 1/2 cm dicke Stifte schneiden.
 11. Kohlrabistifte auf Küchenpapier ausbreiten und gründlich trocken tupfen.
 12. Die Kohlrabistifte und Öl in einer großen Schüssel mischen. Gewürzmischung aufstreuen und alles vorsichtig vermischen. Dann das Mehl übersieben, sodass die Stifte möglichst fein ummantelt sind.
 13. Die Pommes auf einem mit Backpapier belegtem Blech ausbreiten.
 14. Das Hähnchenfilet aus dem Ofen nehmen.
 15. Kohlrabi-Pommes im oberen Bereich in den heißen Backofen schieben, etwa 20 - 25 Minuten backen.
 16. Das Fleisch aus der Marinade heben, mit zwei Gabeln entlang der Fasern fein zerrupfen (pullen).
 17. Das zerrupfte Fleisch wieder unter die Marinade in der Auflaufform mischen. Form auf dem Gitterrost im unteren Bereich zu den Pommes in den Backofen geben. Gemeinsam etwa 20 Minuten fertig garen.
 18. Die Pilze putzen und der Länge nach in Scheiben schneiden.
 19. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Pilze von beiden Seiten krossbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
 20. Fleisch und Sauce aus dem Backofen nehmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kohlrabi-Pommes evtl. mit Salz abschmecken. Das Pulled Chicken, mit Kohlrabi-Pommes und gebratenen Pilzen anrichten. Dazu passt Blattsalat mit Vinaigrette.
- Tipp: Wer möchte kann die kleineren feinen Kohlrabiblätter noch würzig frittieren. Dazu die Blätter abwaschen, gut abtrocknen und in feine Streifen schneiden. In eine Pfanne etwa 1 cm hoch Kokosöl oder Frittieröl geben und erhitzen. Die in Streifen geschnittene Kohlrabiblätter ins heiße Öl geben, mit etwas Cajun-Gewürz würzen und kurz in der Pfanne schwenken, bis die Blätter knusprig sind. Dann mit einem Sieblöffel herausnehmen und abtropfen lassen. Mit den knusprigen Blättern das Gericht dekorieren.

Nährwert: Pro Portion: 590 kcal / 2471 kJ
32 g Kohlenhydrate, 58 g Eiweiß, 25 g Fett

