

# Hähnchen-Frikadellen mit Karotten, Rucola-Cashew-Pesto

## Für zwei Personen

### Für die Frikadellen:

300 g Hähnchenbrustfilet	3 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
3 Zitronen	2 Chilischoten	250 g Butter
150 g Paniermehl	2 Eier	1 TL Senf
1 Bund Estragon	Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Karotten:

300 g Karotten	150 g Datteln	1 Zitrone
1 rote Chilischote	2 Knoblauchzehen	100 g Ingwer
1 Bund Koriander	150 ml Apfelessig	200 ml Gemüsefond
50 ml Honig	100 g Butter	1 EL Crème-fraîche
150 g Mandelsplitter	Olivenöl, Salz	

### Für das Pesto:

1 Bund Rucola	150 g Cashewkerne	150 g Parmesan
1 Zitrone	200 ml Olivenöl	1 rote Pfefferschote
1 TL Zucker		

Das Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und in einer Moulinette zu Hackfleisch verarbeiten. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Die Chilischoten längs aufschneiden, entkernen und in sehr feine Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und darin die Zwiebeln, den Knoblauch und die Chili glasig andünsten und danach zum Hackfleisch in eine Schüssel geben. Den Estragon fein hacken. Die Zitronenschale abreiben. Den Senf, die Eier, das Paniermehl und den Estragon sowie die Zitronenschale zu der Hackfleischmasse geben und alles gut vermengen. Abschließend mit Salz und Pfeffer würzen und daraus Frikadellen formen.

Für die erste Variante der Karotte die Karotten schälen, die Hälfte beiseitelegen und die andere Hälfte in Stücke schneiden. Den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und klein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Möhren mit dem Knoblauch und dem Chili anbraten. Anschließend mit dem Fond ablöschen und weich köcheln lassen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Abschließend mit dem Stabmixer pürieren, den Ingwer samt Schale reinreiben und mit Zitronensaft, Crème fraîche, Butter, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die zweite Variante die übrigen Karotten in Würfel schneiden und ebenfalls in Öl anbraten. Anschließend mit dem Essig und dem Honig ablöschen und einköcheln lassen. Die Mandelsplitter ohne Öl in einer Pfanne rösten. Die Datteln sehr fein hacken. Die Korianderblätter abzupfen und klein hacken. Die eingekochten Karotten mit den Mandeln, den Datteln und dem Koriander vermengen und mit Salz etwas abschmecken.

Für das Pesto die Cashewkerne ohne Öl in einer Pfanne rösten. Den Rucola waschen, trocken-schleudern und verlesen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Parmesan reiben. Den Rucola mit den Cashewkernen, dem Öl, dem Parmesan, dem Zitronensaft und dem Zucker zu einem Pesto pürieren. Anschließend die Pfefferschote sehr fein schneiden und in das Pesto geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Frikadellen goldgelb braten. Die Frikadellen mit zweierlei Karotte und dem Pesto auf Tellern anrichten und servieren.

Niklas Zeiner am 12. August 2015