

Hähnchen-Schnitzel, Süßkartoffel-Püree, Minz-Joghurt

Für zwei Personen

Für das Schnitzel:

2 Pollo Fino à 150 g	1 Frühlingszwiebel	1 Ei
Rapsöl	4 EL weißer Sesam	1 Pck. Backpulver
100 g Speisestärke	100 g Panko	100 g Mehl
Salz		

Für das Püree:

600 g Süßkartoffel	$\frac{1}{2}$ Orange, Saft, Abrieb	2 EL Butter
800 ml Gemüsefond	1 TL Harissa-Paste	1 TL Zimt
Salz	Pfeffer	

Für den Weißkohl:

200 g Weißkohl	$\frac{1}{2}$ Orange, Saft, Abrieb	1 EL Weißweinessig
1 EL Zucker	Salz	

Für den Minz-Joghurt:

100 g griech. Joghurt 10%	1 Zitrone, Saft, Abrieb	1 Bund Minze
Salz	Pfeffer	

Für das Schnitzel:

Für den Tempura-Teig Mehl, Backpulver, Speisestärke, Ei und Eiswasser mit einem Schneebesen verrühren und 5-10 Minuten ruhen lassen.

Hähnchenhaut abziehen, beiseitelegen, das Schnitzel plattklopfen und etwas salzen. Hähnchenhaut in einer Pfanne ausbacken, dabei ggf. mit einem Topf beschweren.

Eine flache Schale mit Panko-Sesam-Mix vorbereiten.

Das Hähnchen durch den Tempura-Teig ziehen und anschließend im Panko-Sesam-Mix wälzen. Das Schnitzel mit einer großzügigen Menge Rapsöl in einer Pfanne anbraten.

Für das Püree:

Süßkartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf im Gemüsefond köcheln lassen. Sobald die Süßkartoffelwürfel gar sind, Wasser abgießen und pürieren. Butter und Harissapaste unterrühren und mit Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken. Püree ggf. durch ein feines Sieb streichen. Mit Orangensaft und -abrieb abschmecken.

Für den Weißkohl:

Weißkohl fein schneiden, in eine Schale geben und etwas salzen. Mit den Händen durchkneten und ziehen lassen.

Anschließend Orangensaft, Orangenabrieb, Weißweinessig und Zucker dazugeben und weiter ziehen lassen.

Für den Minz-Joghurt:

Minze fein hacken und mit Zitronenabrieb und einem Schuss Zitronensaft zum Joghurt geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ziehen lassen.

Pia Sorge am 04. September 2025