

Hähnchen-Ragout, Tomaten, Spinat, Hühnerhaut-Chip

Für zwei Personen

Für das Hähnchen-Ragout:

300 g ausgel. Hähnchenschenkel	150 g Fleischtomaten	150 g Babyspinat
1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe	3 cm Ingwer
2 EL griech. Joghurt	2 EL Frischkäse	Oliveöl
1 EL Cashewkerne	Mehl	2 grüne Kardamomkapseln
1 EL gemahl. Kardamom	1 EL gemahl. Kurkuma	$\frac{1}{4}$ TL gemahl. Chilipulver
1 Prise Garam Masala	Salz	Pfeffer

Für den Hühnerhaut-Chip:

Hühnerhaut	Salz
------------	------

Für das Pfannenbrot:

25 g weiche Butter	90 ml Milch	Neutrales Pflanzenöl
2 TL heller Sesam	150 g Weizenmehl	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver
Salz		

Für die Garnitur:

2 gelbe Blüten	Spinatblätter	geröst. Cashewkerne
----------------	---------------	---------------------

Für das Hähnchen-Ragout: Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Haut von den Hähnchenschenkeln entfernen und zur Seite legen.

Hähnchenfleisch in Stücke schneiden, salzen und leicht mit Mehl bestäuben. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten.

Zwiebel abziehen und fein hacken. Knoblauch abziehen und reiben, beides zum Fleisch geben. Ingwer schälen, reiben und zusammen mit Joghurt und den Gewürzen zum Fleisch geben. Alles erwärmen und zugedeckt etwa 12 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Fleischtomaten kreuzweise einritzen, kurz in kochendes Wasser geben, abschrecken und die Haut abziehen. Die gehäuteten und klein geschnittenen Tomaten zu dem Ragout geben und weitere 2 Minuten einkochen lassen. Spinat waschen und ebenfalls zum Ragout geben.

Vorher einige Blätter für die Dekoration beiseitelegen. Ragout mit Frischkäse und Garam Masala abschmecken.

Kardamomkapseln vor dem Servieren entfernen. Cashewkerne in einer beschichteten Pfanne leicht rösten und grob hacken.

Für den Hühnerhaut-Chip: Hühnerhaut im Backofen zu knusprigen Chips backen. Mit Salz würzen.

Für das Pfannenbrot: Alle Zutaten bis auf den Sesam mit dem Knethaken des Mixers zu einem glatten Teig verarbeiten und 15 Minuten ruhen lassen.

Sesam kurz in einer Pfanne ohne Fett rösten und anschließend unter den Teig kneten.

Aus dem Teig zwei Fladen formen und diese in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl von jeder Seite 3 Minuten goldbraun backen.

Für die Garnitur: Blüten, Spinatblätter, geröstete Cashewkerne als Garnitur verwenden.

Annette Weiler am 09. Februar 2026