

Crispy Chicken mit Pommes frites, Aioli und Zitrus-Salat

Für zwei Personen

Für das Crispy Chicken:

300 g Bio-Poulardenbrust	80 g Cornflakes	1 Ei
Mehl	Butterschmalz	Butter, Meersalz, Pfeffer

Für die Pommes:

350 g Kartoffeln	1 EL Essigessenz
Oregano	Salz

Für die Aioli:

1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ kleine, rote Chilischote	$\frac{1}{4}$ Limette
250 ml Milch (3,5%)	200 ml neutrales Öl	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

150 g Wildkräuter	$\frac{1}{3}$ vorgek. Kugel Rote Bete	$\frac{1}{3}$ pinke Grapefruit
$\frac{1}{3}$ Orange	$\frac{1}{3}$ Pomelo	40 g geröstete Mandelkerne,
ohne Haut	1 Zweig Minze	1 Msp. geröst. Fenchelsamen
1 Msp. geröst. Koriandersamen	1 EL Sherryessig	35 ml Olivenöl
$\frac{1}{2}$ Bund Brunnenkresse	Salz	Pfeffer

Für das Crispy Chicken: Die Cornflakes in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Nudelholz fein zerstoßen. Poulardenbrüste waschen, trockentupfen und gegen die Faser leicht quer in 2-3 cm dicke Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hühnerstücke mehlieren. Ei verquirlen und mehlierte Poulardenbrüste zuerst im Ei wenden und dann in die Cornflakes- Mischung geben. Festdrücken.

Eine große Pfanne mit ausreichend Butterschmalz erhitzen und die Chicken von beiden Seiten goldbraun braten. Etwas Butter mit in die Pfanne geben und auch etwas vom Frittierfett der Pommes (siehe unten) hinzugeben. Das Hähnchen nicht zu heiß braten, da die Hitze ja nach innen muss. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und sofort anrichten.

Für die Pommes: Öl in einer Fritteuse oder einem großen Topf auf 160 Grad erhitzen.

1 L Wasser in einem Topf erhitzen, salzen und 1 EL Essigessenz dazu geben. Kartoffeln putzen und falls sie zu schmutzig sind, einfach schälen.

Kartoffeln in ca. 4 mm dünne Stifte schneiden und mit dem erhitzten Wasser übergießen. 15 Minuten stehen lassen. Kartoffeln gut abtropfen lassen und 4 Minuten blanchieren. Herausnehmen und die Fritteuse auf 175 Grad stellen. Pommes in der Fritteuse fertig frittieren, abtropfen und in einer Schüssel mit etwas Salz und Oregano würzen.

Durch die Säure des Essigs tritt die Stärke der Kartoffel nach außen und die Pommes werden extra knusprig.

Für die Aioli: Knoblauch abziehen. Milch, Knoblauch und Chili im Mixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in dünnem Strahl dazu geben, bis eine dicke Sauce entsteht. Limette halbieren, auspressen und Saft einer Viertel Limette zur Aioli geben. Kühl stellen.

Für den Salat: $\frac{1}{3}$ der Rote Bete Kugel würfeln. Je $\frac{1}{3}$ der Zitrusfrüchte filetieren und den Saft auffangen. Minze abbrausen, trockenwedeln und zusammen mit den Wildkräutern zu den Zitrusfrüchten geben. Aus Mandelkernen, Fenchel- und Koriandersamen, Essig, etwas Aioli (von oben), Zitrusensaft und Öl mit dem Pürierstab ein dickes Dressing herstellen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brunnenkresse abzupfen. Kresse, Zitrusfilets, Wildkräuter- und Minzblätter, Rote Bete und das Dressing vermengen und separat in kleinen Tellern anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Martin Baudrexel am 12. Mai 2020