

Sendungsdokument „Silvia kocht“

Fotocredit: Simeon Baker



Brokkoli-Teriyaki mit Hendlhaxl, Quinoa und Hautchips

Koch: Markus Fuchs

Zutaten

(4 Personen)

Für das Brokkoli-Teriyaki

- 2 Köpfe Brokkoli
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 50 g Butter
- 125 ml Teriyaki Sauce
- 2 EL Sesamöl zum Anbraten
- Salz
- Pfeffer

Für die Hendlhaxl

- 2 Hendlhaxen
- 3 EL Teriyaki Sauce
- 2 EL Sesamöl zum Anbraten
- Salz
- Pfeffer

Für die Hautchips

- Haut von 2 Hendlhaxen
- Salz
- Paprikapulver
- Currypulver

Quelle: ORF extra

- 1 Knoblauchzehe

Für die Quinoa

- 200 g Quinoa
- Wasser zum Kochen
- Salz

Für die Garnitur

- 2 EL Erdnüsse
- 1 Stange Frühlingszwiebel
- 50 g Sojasprossen
- frischer Koriander

Zubereitung

1. Für Hautchips zuerst die Haut von den Hendlhaxen abziehen und diese flach auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Dann mit Salz, Paprikapulver, Currypulver und einer feingehackten Knoblauchzehe würzen. Ein zweites Stück Backpapier darüberlegen, mit einem Blech beschweren und bei 140° C Umluft im Rohr etwa 30 Minuten trocken.

2. Die Hendlhaxln vom Knochen lösen und das Fleisch in Streifen schneiden. Dann mit der Teriyaki Sauce, Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Sesamöl sehr scharf anbraten. Anschließend in eine feuerfeste Form legen und im Rohr bei 140° C Umluft durchziehen lassen.

3. Nun den Strunk vom Brokkoli entfernen. Den Brokkoli in nicht zu dicke Scheiben schneiden und zu große Stücke nochmal durchschneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Chilischote in feine Ringe schneiden.

4. In der Zwischenzeit die gewaschene Quinoa in reichlich Salzwasser weichkochen und danach abseihen.

5. Nun den Brokkoli in etwas Sesamöl in einer Pfanne scharf anbraten. Die Zwiebel, den Knoblauch, die Chiliringe und die Butter dazugeben, durchschwenken und mit der Teriyaki Sauce ablöschen. Kurz dünsten lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die gebratenen Hendlkeulen mitschwenken.

6. Zum Schluss den Brokkoli und die Hendlhaxl mit der Quinoa anrichten und mit den Sojasprossen, etwas fein geschnittenem Jungzwiebel, den Erdnüssen und frischem Koriander bestreuen und mit den Hautchips garnieren.