

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: Silvia Schneider GmbH/ Juraj Melicher



Cajun-Hähnchen mit Süßkartoffelpüree & Maissalsa

Köchin: Maria Angelini-Santner

Zutaten

(4 Personen)

Für die Salsa

- 4 Maiskolben
- 1 Bund Koriandergrün
- 1 frische rote Chilischote
- 4 Frühlingszwiebeln
- 3 reife Tomaten
- Saft von 2 Limetten
- 1 EL natives Olivenöl extra
- Salz

Für das Püree

- 800 g Süßkartoffeln
- 2 EL süße Chilisauce
- 1 EL Butter
- Salz

Für das Hähnchen

- 4 Hähnchenbrüste ohne Haut (à 120 g)
- 1 EL Cajun-Gewürz (Gewürzmischung aus Kreuzkümmel, Cayennepeffer, Chiliflocken, Senfkörnern & getrockneten Kräutern)

Quelle: ORF extra

- 1 EL Polenta
- Olivenöl zum Anbraten
- 20 g Feta

Zubereitung

1. Für die Salsa den Mais in einer Grillpfanne rundherum bräunen. Die Süßkartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und diese anschließend in einem Topf in gesalzenem Wasser weichkochen.

2. Die Hähnchenbrüste in grobe Würfel schneiden und mit einem Fleischhammer auf eine Dicke von etwa 1,5 cm klopfen. Dann das Cajun-Gewürz, die Polenta und etwas Salz auf einen Bogen Backpapier streuen und die Hähnchen-Stücke darin wälzen. Im Anschluss die Hähnchen-Stücke in einer heißen Pfanne in 2 EL Olivenöl auf jeder Seite 3-4 Minuten braten, bis sie goldbraun sind, danach herausnehmen.

3. Die gegrillten Maiskolben mit einer Hand fest umgreifen, mit einem Messer vorsichtig die Körner ablösen und in einer Schüssel auffangen. Das Koriandergrün grob hacken und dazugeben. Die Chilischote und die Frühlingszwiebeln in feine Ringe und die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Alles unter den Mais mengen, mit dem Limettensaft, dem Olivenöl und etwas Salz würzen und gut durchmischen.

4. Die Süßkartoffeln gründlich abtropfen lassen, durch eine Kartoffelpresse drücken und mit der süßen Chilisauce und der Butter verrühren – eventuell nochmal leicht nachsalzen.

5. Zum Schluss das Süßkartoffelpüree mit dem Hähnchen und der Salsa auf einem Teller anrichten und den Feta darüber bröseln.