

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Gegrilltes Huhn mit Mairübensalat

Koch: Florian Böker

Zutaten

(4 Personen)

Für das Huhn

- 1 ausgelöstes Bio Huhn (ca. 2,2 kg)
- 2 TL Meersalz
- 2 TL Harissa-Gewürzmischung (aus Togarashi Pfeffer, Chili, Ingwer, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Knoblauch und Korianderkörner) – im Fachhandel erhältlich
- Olivenöl zum Marinieren

Für den Mairübensalat

- 50 g geröstete Erdnüsse
- 100 g grüne Bohnen oder Stangenbohnen
- 500 g Mairüben
- 1 Bund frischen Koriander
- 1 Bund Thai Basilikum
- 50 g Cherrytomaten

Für das Dressing

- Saft von 2 Limetten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Thai-Chili
- 2 TL Rohrohrzucker
- 3 EL Sojasauce

Quelle: ORF extra

- 2 EL Sesamöl
- 1 ½ TL dunkle Misopaste

Für die Koriander-Mayonnaise

- 2 Eidotter
- Saft einer Zitrone
- 1 TL Meersalz
- Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Worcestersauce
- eine Handvoll frischer Koriander
- 2 Eiswürfel
- 500 ml Traubenkernöl

Zubereitung

1. Zuerst das ausgelöste Huhn in 4 Stücke teilen (2 Brüste und 2 Keulen). Dann die Hühnerteile mit den Gewürzen und dem Olivenöl einreiben und das marinierte Huhn anschließend etwa 15 Minuten durchziehen lassen. Danach entweder kurz am Grill oder bei 180° C Umluft 30 Minuten im Rohr garen.

2. Für den Mairübensalat die Mairüben mit einem Gemüsehobel fein raspeln und diese gemeinsam mit den kurz blanchierten grünen Bohnen in eine große Schüssel geben. Die gerösteten Erdnüsse und den Koriander sowie das Thai-Basilikum (beides nicht hacken) und die halbierten Cherrytomaten untermengen.

3. Für das Dressing den Knoblauch in einem Mörser zerreiben und mit dem Limettensaft, dem Rohrzucker, der Sojasauce, der dunklen Misopaste, dem Sesamöl und der feingeschnittenen Thai-Chili vermengen. Nun das Dressing über den Mairübensalat geben und alles gut durchmischen.

4. Für die Koriander-Mayonnaise die Eidotter, den Zitronensaft, das Meersalz, den Pfeffer, die gehackte Knoblauchzehe, die Worcestersauce, den frischen Koriander und die Eiswürfel in die Küchenmaschine geben und eine cremige Mayonnaise mixen. Die Eiswürfel verhindern, dass die Mayonnaise zu warm und dadurch die Farbe grau wird. Nun das Traubenkernöl ganz langsam in die Küchenmaschine gießen und weiter mixen, bis die Mayonnaise die perfekte Konsistenz erhält.

5. Zum Schluss die Hühnerteile vom Grill oder aus dem Rohr nehmen und in dünne Tranchen schneiden. Den Mairübensalat mittig auf einem flachen Teller anrichten, das Huhn darauflegen und die Koriander-Mayonnaise dazugeben.