

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

Fotocredit: Simeon Baker



Zitronengras-Hendl mit einem Mango-Erdnussalat

Koch: Christian Göttfried

Zutaten

(4 Personen)

Für das Hendl

- 4 kleine Hendlkeulen
- Pflanzenöl zum Anbraten

Für die Marinade

- 1 Stück Ingwer (4 cm geschält)
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Stück Zitronengras (alternativ: Zitronenschale)
- 25 g Koriander frisch
- 50 g brauner Zucker
- ¼ L Sojasauce

Für den Salat

- 1 Mango
- 1 rote Zwiebel
- 6 Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Chilischote
- 1 Stück Ingwer (2 cm geschält)

Quelle: ORF extra

- 1 EL brauner Zucker
- 2 EL Sushi Essig oder Reis Essig
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Honig
- 1 EL Sesamöl
- Saft einer Limette
- 20 g gehackte Kräuter (je nach Geschmack z.B. Koriander, Basilikum und Minze)
- 50 g Erdnüsse ohne Schale

Für die Garnitur

- Erbsenkresse

Zubereitung

1. Für die Marinade zuerst den feingeschnittenen Ingwer und den gehackten Knoblauch in eine Schüssel geben, dann das angebrochene Zitronengras, den braunen Zucker, die Sojasauce und den fein geschnittenen Koriander dazugeben. Alle Zutaten gut verrühren und die Hendlkeulen damit mindestens 2 Stunden marinieren.

Tipp: Damit die Marinade wirklich gut ins Fleisch einziehen kann, können die Hendlkeulen auch über Nacht im Kühlschrank in der Marinade eingelegt werden.

2. Die Hendl nachdem sie gut in der Marinade durchgezogen sind herausnehmen und in einem Bräter scharf anbraten. Die Marinade durch ein Sieb in einen Topf gießen und am Herd etwas einkochen lassen, bis eine Art Sirup entsteht.

3. Nun die Hendlkeulen mit dem Sirup glasieren, einen Schluck Wasser in den Bräter geben und anschließend die Keulen im Rohr bei 210° C Heißluft etwa 15 Minuten garen.

4. Für den Salat die Mango schälen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel halbieren und in feine Ringe schneiden, die Kirschtomaten vierteln und den Knoblauch, die Chilischote und den Ingwer fein hacken. Alles in einer Schüssel miteinander vermengen und mit braunem Zucker bestreuen. Dann den Sushi Essig, die Sojasauce, den Honig, das Sesamöl und den Limettensaft begeben und gut verrühren. Zum Schluss die gehackten Kräuter (Basilikum, Koriander, Minze) und die Erdnüsse untermischen.

5. Zum Schluss den Salat mittig auf einem flachen Teller anrichten, die Hendlkeulen aus dem Rohr nehmen und rund um den Salat legen. Noch etwas Bratensaft aus dem Bräter über die Keulen geben, das Gericht mit Erbsenkresse garnieren und servieren.