



# KOCHMOMENTE

DEINE KOCHSCHULE.

Rezept TELEGRAPH #37

## **Pochierte Maishähnchenbrust mit Merguez gefüllt im Orangen- Kräutermantel, dazu Kartoffelstampf mit Ingwer, Knoblauch, und Chili an Avocado- Creme und Kräutersalat**

### **Zutaten pochierte Maishähnchenbrust:**

4 Maishähnchenbrüste ohne Innenfilets, 2 Merguezwürste, 25 g Schnittlauch fein in Röllchen geschnitten, 25 g Blattpetersilie fein gehackt, 10 g Minze fein gehackt, 1 TL Abrieb von der Orangenschale

**Zubereitung:** Von den Hähnchenbrüsten die Haut abziehen, flach auf ein Schneidebrett legen und der Länge nach mittig eine Tasche schneiden. Dabei darauf achten, dass diese nicht zu tief ist und ein Loch entsteht. Anschließend die Hähnchenbrüste aufklappen, je eine Wurst am Ende aufschneiden und die Füllung mittig und ebenfalls der Länge nach auf in die Hähnchenbrust drücken. Jetzt die Hähnchenbrüste wieder zusammenklappen und von außen leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Ein Stück Frischhaltefolie von ca. 20 x 20 cm nehmen, mit etwas Olivenöl bestreichen, je eine gefüllte Brust auf die Folie legen und diese stramm einrollen. Anschließend ein Stück Alufolie gleicher Größe nehmen, die Brüste nochmals einwickeln und die Enden der Folien wie ein Bonbon eindrehen.

Einen großen Topf mit ca. 2 Liter Wasser aufsetzen, das Wasser zum Sieden bringen, die gewickelten Brüste hineingeben und ca. 25 min im siedenden Wasser ziehen lassen. Nach der Garzeit herausnehmen, auswickeln, durch die Kräutermischung rollen und dann dritteln.

### **Zutaten Kartoffelstampf mit Ingwer, Knoblauch, & Chili:**

600 g Kartoffeln, 1 Zehe Knoblauch, 8 g frisch Ingwer, 1 Kl. Pfefferschote, 150 ml Milch, 80 g Butter, Salz, Muskat

**Zubereitung:** Kartoffeln schälen und in kochendem Salzwasser garen. Knoblauch, Ingwer schälen und sehr fein hacken. Die Pfefferschote der Länge nach aufschneiden, entkernen, fein würfeln und bei Seite stellen. Die Milch mit der Butter erhitzen, Knoblauch, Ingwer dazugeben und 10 min ziehen lassen, anschließend pürieren. Die Kartoffeln abgießen und mit der Milch zerstampfen. Zum Schluss die Chili zum Püree geben und mit etwas frisch geriebenem Muskat und Salz abschmecken.

### **Zutaten Avocado-creme:**

150 ml heiße Gemüsebrühe, 1/2 reife Avocado (ca. 80 g), 1 Kl. Knoblauchzehe, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Olivenöl, 1 TL Zitronenabrieb, Salz & Pfeffer

**Zubereitung:** Die halbe Avocado aus der Schale nehmen, den Kern herauslösen und den Knoblauch schälen. Avocado und Knoblauch mit den restlichen Zutaten in ein hohes schmales Gefäß geben und mit einem Stabmixer schaumig glatt pürieren. Mit Salz & Pfeffer abschmecken.

**Zutaten Salat und Dressing:**

200g Wildkräutersalat, 1 kl. Schalotte, 1 TL Senf, 1 Tl Honig, ,30ml heller Balsamicoessig, 30ml Gemüsefond, 30ml Olivenöl, 30ml Pflanzenöl, Salz & Pfeffer

**Zubereitung:** Salat waschen, mundgerecht zupfen bzw. schneiden und in eine Schüssel geben. Die Schalotte schälen und grob klein schneiden.

Senf, Honig, Gemüsefond, Schalotte und die Öle in einem hohen Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren und Salz & Pfeffer abschmecken.