

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 19. August 2026 ▪**
ChampionsWeek ▪ "Pochieren" mit Björn Freitag



Benedikt Siebert

Pochierte Hähnchenkeule „Hainan Art“ mit Hühner-Reis, Gurkensalat, Ingwer-Frühlingszwiebel-Öl, Chili-Miso-Dip und Five-Spice-Crunch

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 ausgelöste Hähnchenoberkeulen mit Haut, ohne Knochen, ca. 170-210 g
 1 Frühlingszwiebel
 1 Knoblauchzehe
 15 g Ingwer
 500 ml Hühnerfond
 1 EL helle Sojasauce
 3 g Zucker
 5 g Salz

Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Die Haut von Keulen abziehen und beiseitelegen. Frühlingszwiebel putzen und grob schneiden. Knoblauch andrücken. Ingwer in Scheiben schneiden.

700 ml Wasser, Fond, Ingwer, Knoblauch, Frühlingszwiebel, Salz, Zucker und Sojasauce in einem Topf aufkochen. Hitze reduzieren bis der Sud nur noch simmert. Hähnchen einlegen und 15 Minuten pochieren, nicht kochen lassen. Fleisch aus dem Sud heben und bis zum Servieren auf einem Brett ruhen lassen.

Für den Reis:

100 g Hühnerfett
 170 g Jasminreis
 1 Frühlingszwiebel
 1 Knoblauchzehe
 2-3 cm Ingwer
 285 g heißer Pochierfond, von oben
 1 EL neutrales Öl
 ½ TL geröstetes Sesamöl
 ¼ TL Salz

Hühnerfett in eine Pfanne geben und auslassen.

Reis gründlich waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Den weißen Teil der Frühlingszwiebel putzen und fein schneiden.

Knoblauch abziehen und fein reiben. Ingwer schälen und fein reiben.

Hühnerfett und Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Knoblauch, Ingwer und Frühlingszwiebel darin anschwitzen. Reis und Salz dazu geben und heißen Pochierfond (siehe oben) angießen. Aufkochen und 2 Minuten köcheln lassen. Deckel auflegen und 14 Minuten auf kleiner Stufe garen. Von der Hitze nehmen und bis zum Servieren stehen lassen. Vor dem Servieren mit etwas ausgelassenem Hühnerfett und Sesamöl verfeinern.

Für das Ingwer-Frühlingszwiebel-Öl:

1 Frühlingszwiebel
 3 cm Ingwer
 50 ml neutrales Öl
 ½ TL geröstetes Sesamöl
 1 Prise Zucker
 ¼ TL Salz

Frühlingszwiebel putzen und fein schneiden. Ingwer schälen und sehr fein hacken.

Öl in einem kleinen Topf erhitzen bis an einem Holzzahnstocher Bläschen aufsteigen. Ingwer, Frühlingszwiebel, Sesamöl, Zucker und Salz in eine hitzebeständige Schüssel geben. Mit dem heißen Öl übergießen und verrühren.

Für die Chili-Miso-Dip:

2 große rote Chilischoten
 ½ Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 1-2 cm Ingwer
 1 Limette, Saft
 1 EL helle Misopaste
 1 TL Sherryessig
 1 EL helle Sojasauce
 1 EL heißer Pochierfond, von oben
 1 TL neutrales Öl
 1 TL Zucker

Chili der Länge nach aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und grob schneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen, Ingwer schälen, alles klein schneiden. Limette halbieren und 1 Teelöffel Saft auspressen.

Chili mit Schalotte, Knoblauch, Ingwer, Limettensaft, Misopaste, Sherryessig, Sojasauce, Pochierfond, Öl und Zucker in einen hohen Mixbecher geben und mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz und eventuell mehr Limettensaft abschmecken.

Für den Gurkensalat:

2 Mini-Gurken
 1 Limette, Saft
 1 TL Sherryessig
 ½ EL helle Sojasauce
 ½ TL geröstetes Sesamöl
 1 TL schwarzer Sesam
 ¼ TL Chiliflocken
 ¼ TL Zucker
 ¼ TL Salz

Gurke dekorativ schälen und in dünne Scheiben hobeln.

Limette halbieren und 1 Teelöffel Saft auspressen.

Gurke in einer Schüssel mit Limettensaft, Sherryessig, Sojasauce, Sesamöl, Sesam, Chili, Zucker und Salz vermischen und beiseitestellen.

Für den Crunch:

Haut der Hähnchenkeule, von oben
 ¼ TL Five-Spice-Pulver
 ⅛ TL Salz

Die abgezogene Haut der Hähnchenkeulen trocken tupfen und zwischen zwei Bögen Backpapier und zwischen zwei Ofenblechen flach im Ofen bei 200 °C Umluft für ca. 20 Minuten knusprig braten. Nach 20 Minuten aus dem Ofen nehmen, auf Küchenpapier legen und gleich mit Salz und Five-Spice-Pulver würzen. Sollte die Hühnerhaut nach dem Backen zu hell sein oder nicht knusprig genug, kann man sie mit einem Handbrenner abflämmen.

Für die Garnitur:

1 Zweig Koriander

Koriander hacken und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.