▪ Die Küchenschlacht – Menü am 08. Juni 2020 ▪
Leibgericht mit Cornelia Poletto



Andreas Ebel

Gebratenes Soja-Hähnchen mit gefüllten Crêpes

Zutaten für zwei Personen

Für das Hähnchen:
4 Hähnchenkeulen, vom Knochen ausgelöst
2 EL süße Sojasauce
2 EL weiße Sesamsaat
Sesamöl, zum Anbraten
1 Prise Baharat, zum Würzen
1 Prise gemahlene Chili Ancho
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Hähnchenfleisch waschen, trockentupfen und mit Baharat und Chili Ancho würzen. Fleisch in einer Pfanne in Sesamöl rundherum knusprig anbraten. Mit Sojasauce bepinseln und mit Sesamkörnern bestreuen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Um eine Salmonellengefahr bei Geflügel auszuschließen, sollten Sie das Fleisch mindestens zehn Minuten lang bei einer Temperatur von 70 Grad garen.

Für die Crêpes:
250 ml Milch
2 Eier
2 EL Butter
125 g Mehl
1 Prise Salz

Mehl, Milch, Eier und Salz zu einem glatten Teig verrühren. Teig in einer Pfanne mit Butter zu dünnen Crêpes ausbacken.

Für die Füllung:
1 Spitzkohl
2 Scheiben Bacon
1 Zwiebel
Sesamöl, zum Anbraten
1 Muskatnuss, zum Reiben

Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Bacon klein schneiden. Zwiebeln und Bacon in einer Pfanne in etwas Sesamöl anbraten.

Die äußeren Blätter des Spitzkohls lösen. Spitzkohl abspülen, halbieren und den Strunk herausschneiden. Blätter in Streifen schneiden, mit in die Pfanne geben und kurz schwenken. Muskatnuss reiben, 1 Msp. auffangen und Kohl mit Muskat abschmecken.

Spitzkohlmasse mittig auf die Crêpes geben und diese fest zusammenrollen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.