

Hier und heute



Süßkartoffelpüree mit Teriyaki-Hähnchenkeule

Sternekoch Alexander Wulf glasiert Hähnchen mit Teriyaki-Sauce und serviert es zu köstlichem Süßkartoffelpüree und gebratenem Brokkoli.

Das Rezept

von Alexander Wulf für vier Personen

Zutaten für das Püree

- 4 Süßkartoffeln, geschält und kleingeschnitten
- Saft von einer Limette
- Salz und Pfeffer
- 500 ml Kokosmilch
- 1 Chili, fein geschnitten
- 2 Scheiben Ingwer
- 1 Limettenblatt
- 50 g Butter
- 3 Schalotten, kleingeschnitten
- 1 Msp. Currypulver

Zubereitung

Die Schalotten mit der Butter in einem Topf anschwitzen. Currypulver, kleingeschnittene Chili, Limettenblatt und Ingwerscheiben dazugeben und alles gut durchschwitzen. Nun die Süßkartoffeln hinzufügen. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Kokosmilch aufgießen und so lange kochen, bis die Kartoffeln weich sind (ca. 25 Minuten). Den Ingwer und das Limettenblatt rausnehmen. Falls noch zu viel Flüssigkeit im Topf ist, unter ständigem Rühren weiterkochen, bis die Flüssigkeit fast völlig verdampft ist. Anschließend mit einem Stabmixer alles gut pürieren und mit einem Butterstück verfeinern.

Zutaten für die Teriyaki-Sauce

- 100 ml Sojasauce
- 1 kleines Stück Ingwer, geschält und klein geschnitten
- 100 ml Teriyaki-Sauce
- 50 ml Sonnenblumenöl
- 3 Schalotten, klein geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, klein geschnitten
- 1 Limettenblatt
- 1 TL brauner Zucker
- Saft von 2 Limetten
- 1 TL Sesamöl, geröstet
- 1 Chili, klein geschnitten
- 1 Bund Koriander, klein geschnitten
- etwas Stärke und Wasser zum Binden der Sauce
- 1 TL Honig zum Verfeinern

Zubereitung

Die Schalotten im Sonnenblumenöl anbraten. Ingwer, Knoblauch, Chili, Limettenblatt und den Zucker dazugeben und alles anschwitzen. Mit dem Limettensaft ablöschen, mit den

Hier und heute



beiden Saucen und dem Sesamöl aufgießen. Ca. zehn Minuten köcheln lassen. Den Koriander dazugeben und mit aufkochen. Alles durch ein Sieb passieren und wieder in einen Topf zurückgeben. Die Sauce aufkochen, mit der Stärke binden und zum Schluss mit Honig verfeinern.

Zutaten für die glasierten Hähnchenkeulen

- 4 Hähnchenkeulen
- Salz und Pfeffer
- 1 Msp. Paprikapulver
- 1 EL Olivenöl
- 1-2 TL Sesamsaat, geröstet

Zubereitung

Salz, Pfeffer, Paprikapulver und das Öl miteinander vermengen. Das Fleisch z. B. auf ein Backblech geben und mit dem gewürzten Öl bepinseln. Bei 160 Grad im Backofen bei Ober-/Unterhitze ca. 40 Minuten garen. Dann die Keulen aus dem Backofen holen und mit der Teriyakisauce würzen. Noch einmal für ca. zehn Minuten bei 210 Grad backen, bis die Keulen von außen schön glasiert sind. Dann aus dem Ofen nehmen, eine weiteres Mal mit der Sauce würzen und den gerösteten Sesam drüberstreuen.

Zutaten für das Gemüse

- Pro Person 2-3 Stängel wilden Brokkoli
- Sonnenblumenöl zum Anbraten

Zubereitung

Wilden Brokkoli eventuell putzen. In Sonnenblumenöl anbraten. Salzen, pfeffern und einen Moment ziehen lassen. Wilder Brokkoli schmeckt knackig am besten.