

HÄHNCHENSCHENKEL

mit Currysauce, Spinat und Basmatireis

Zubereitung für 10 Portionen

Hähnchenschienkel:

Hähnchenfleisch mit den Gewürzen, Öl und Brühe fünf Minuten feinst pürieren. Anschließend das GELEAhot ca. 20 Sekunden unterheben und die Masse eine Minute aufkochen. Die heiße Masse mit einem Löffel in die Silikonform „Hähnchenschienkel“ füllen, mit dem Deckel gleichmäßig in der Form verteilen und kühl stellen. Für eine schönere Optik kann man die Silikonform vor dem Befüllen mit etwas Paprikapulver ausstreuen.

Spinat:

TK Spinat, Brühe, Öl und Gewürze fünf Minuten feinst pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Anschließend das GELEAhot ca. 20 Sekunden unterheben und die Masse eine Minute aufkochen. Die heiße Masse mit einem Löffel in die Silikonform „Spinat“ füllen, mit dem Deckel gleichmäßig in der Form verteilen und kühl stellen.

Basmatireis:

Basmatireis mit Wasser und Öl fünf Minuten feinst pürieren. Anschließend das GELEAhot zugeben, ca. 20 Sekunden unterheben und die Masse eine Minute aufkochen. Die heiße Masse mit einem Löffel in die Silikonform „Erbsen“ füllen, mit dem Deckel gleichmäßig in der Form verteilen und kühl stellen.

Currysauce:

Geflügelsauce mit Kokosmilch aufkochen und mit den Gewürzen abschmecken

Regeneration/Anrichten:

Die abgekühlten Komponenten auf einen Teller drapieren und abgedeckt bei 80°C Dampf ca. 12-15 Minuten erhitzen. Zum Anrichten die Hähnchenbrust mit der Soße angießen.

Küchentipps:

Je feiner das Püree, desto besser das Ergebnis!
Wir empfehlen den Robot Cook von Robot Coupe und eine Pürier- Zeit von 5 Minuten.

Zutaten	Hähnchenschienkel
600 g	gebratenes Hähnchenfleisch
100ml	Rapsöl
300 ml	Geflügelbrühe
	Salz, Paprikapulver
40 g	GELEAhot
Zutaten	Spinat
500 g	Spinat, gehackt (TK)
500 ml	Gemüsebrühe
30 ml	Rapsöl
	Salz, Pfeffer, Muskat
40 g	GELEAhot
Zutaten	Basmatireis
600 g	Basmatireis (gekocht, kalt)
300 ml	Wasser (kalt)
200 ml	Rapsöl
40 g	GELEAhot
Zutaten	Currysauce
500 ml	fertige Geflügelsauce
150 ml	Kokosmilch
	Currypulver, Salz, Pfeffer

Nährwerte pro 100g

Brennwert/ Kalorien	587 kJ/ 140 kcal
Fett davon gesättigte Fettsäuren	10,6 g 1,4 g
Kohlenhydrate davon Zucker	5,4 g 0,5 g
Ballaststoffe	2,0 g
Eiweiß	6,0 g
Salz	0,3 g