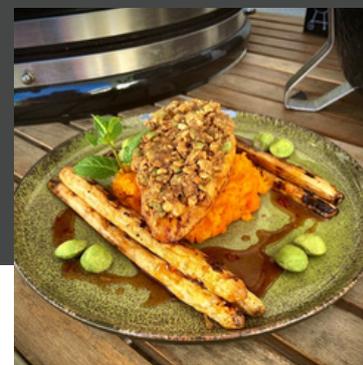


Marinierter Spargel mit Hähnchenbrust und Süßkartoffelpüree "Asia-Style"



Rezept für ca. 4 Personen

Für den Spargel:

800gr. weißer Spargel (geschält)
3 Esslöffel helle Sojasauce
2 Esslöffel Reisessig
1 Teelöffel Sesamöl geröstet
2 Esslöffel Sweet Chili Sauce
Saft und Schale einer BIO-Limette
1-2 Esslöffel Honig

Zubereitung: Den Spargel ca. 3-4 Stunden vor dem Grillen mit den Zutaten marinieren. Den Spargel auf dem Grill bei mittlerer Hitze von allen Seiten angrillen bis ein schönes Grillmuster entsteht. Zwischenzeitlich immer wieder mit der Marinade einpinseln. Den Spargel von der direkten Hitze nehmen und bis zum gewünschten Gargrad ziehen lassen.

Wer keinen Grill hat kann es natürlich auch in der Pfanne zubereiten oder im Backofen.

Für das Hähnchen:

4 kl. Hähnchenbrüste z.B. Maishähnchen

Salz, Pfeffer

Für die Kruste:

4-5 Esslöffel Wasabi Nüsse

1 Esslöffel Erdnussbutter

1 Bio Ei Größe L

2-3 Esslöffel Pankomehl (Ersatzweise Paniermehl)

1 Esslöffel Sweet Chili Sauce

Zubereitung: Das Hähnchen mit Salz und Pfeffer würzen und von allen Seiten scharf angrillen, beiseite stellen.

Für die Kruste die Wasabi Nüsse in einer Küchenmaschine kleinhackeln, dann nach und nach alle anderen Zutaten zugeben und zu einer groben Masse verarbeiten und ggf. noch mit etwas Salz abschmecken. Die Masse auf die gegrillten Hähnchenbrüste geben und gleichmäßig verstreichen und ggf. etwas andrücken.

Die Hähnchen bei ca. 180 Grad indirekter Hitze auf dem Grill (oder Backofen) bis zur gewünschten Kerntemperatur garen lassen. Ich empfehle ca. 72 Grad Kerntemperatur.

Für das Püree:

4-5 große Süßkartoffeln

Salz, Pfeffer

2-3 Esslöffel Butter

2 Esslöffel Kokosmilch

Saft und Schale einer BIO Limette

Zubereitung: Die Süßkartoffeln mit einem Messer oder Spieß von allen Seiten etwas einstechen und bei ca. 180 Grad auf den Grill (indirekte Hitze) oder Backofen für ca. 45-60 Minuten garen. Am besten zwischendurch mal mit einem Spieß eine Garprobe machen. Die Kartoffeln halbieren und das Innere mit einem Löffel rausholen. Mit den anderen Zutaten vermischen, stampfen und ggf. nochmal abschmecken. Als Dipp/Sauce gebe ich gerne noch etwas Sweet-Chili Sauce mit etwas Soja gemixt drumherum.

Die Zutaten gibt eigentlich in jedem gut sortierten Supermarkt. Wenn Ihr etwas nicht bekommen solltet gibt es auch die Möglichkeit online zu kaufen. Links dazu findet Ihr auf meiner Webseite. P.S. Hier findet ihr auch weitere Rezepte zum Nachgrillen oder Nachkochen.

Bei Fragen einfach melden.

Guten Appetit wünschen Jörg Päßler & Familie Rickelmann



COOK AND GRILL
NOTHING ELSE ...

www.cookandgrill.eu

