

...die Kochsendung im OK Weinstraße

Rezept zu Sendung #17

mit Claude Hemmer – Studioleiter und Ernährungscoach American Fitness Center Haßloch

Hähnchenschenkel mit Honigkruste und Orangen

Rezept: für 6 Pers.

Zutaten:

6 Orangen
6 Hähnchenschenkel á 150 g
3 kleine Zwiebel
1200 g Möhren
1 ½ Bund frische Petersilie
6 EL Schmand
scharfes Currypulver, Honig, Olivenöl, etwas Butter, Salz und Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

3 Orangen schälen und quer in dünne Scheiben schneiden, die anderen Orangen auspressen. Die Hähnchenschenkel kalt abbrausen und trocken tupfen. Den Boden einer Auflaufform mit Butter einfetten und die Orangenscheiben verteilen (6 Scheiben zurücklegen). Die Hähnchenschenkel obenauf legen und mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen. Jeden Hähnchenschenkel mit 1 TL Honig bestreichen, mit 1 Orangenscheibe belegen und mit Orangensaft übergießen. Dann im Ofen etwa 40 Minuten backen, dabei immer wieder mit der Sauce aus der Form beträufeln. Damit die Haut nicht verbrennt, kann man auch die Orangenscheiben auf dem Hähnchen jedes Mal etwas versetzen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und fein würfeln; die Möhren putzen, waschen und in dünne, ca. 3 cm lange Stifte schneiden. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Die Möhren und 150 ml Wasser zugeben und alles mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen.

Das Möhregemüse in eine Schüssel geben und die gewaschene, fein gehackte Petersilie und den Schmand unterziehen.

Die Hähnchenschenkel mit den Orangenscheiben auf Tellern anrichten und mit dem Möhregemüse und dem Bratfond servieren.

Panna Cotta mit Kokosmilch

- 4 Blatt weiße Gelatine
- 1 TL Vanillearoma (echte Vanille) oder Mark von 2 Vanilleschoten
- 400 ml Sahne
- 400 ml Kokosmilch (ungesüßt)
- 1-2 ml Flüssigsüßstoff
- 1 TL abgeriebene Orange- oder Limettenschale

Für die Panna Cotta die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Die Sahne mit Vanille in einem Topf unter ständigem Rühren zum Kochen bringen und ca. 5 Minuten reduzieren. Flüssigsüßstoff, abgeriebene Schale von Limette oder Orange und Kokosmilch zugeben und weitere 5 Minuten unter Rühren kochen.

Die Creme vom Herd nehmen und die ausgedrückte Gelatine unter die heiße Creme rühren.

Die Creme etwas abkühlen lassen, in Portionsgläser füllen und mindestens 5 Stunden kühl stellen.

Viel Spaß beim Nachkochen!

Euer Claude Hemmer