

## HÄHNCHENSCHENKEL mit Currysauce, Spinat und Basmatireis

### Zubereitung für 10 Portionen

#### Hähnchenschengel:

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 „Hähnchenschengel“ 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

600 g	gebratenes Hähnchenfleisch
100ml	Rapsöl
300 ml	Geflügelbrühe
	Salz, Paprikapulver
40 g	GELEAhot

#### Zutaten

500 g	Spinat, gehackt (TK)
500 ml	Gemüsebrühe
30 ml	Rapsöl
	Salz, Pfeffer, Muskat
40 g	GELEAhot

#### Zutaten

600 g	Basmatireis (gekocht, kalt)
300 ml	Wasser (kalt)
200 ml	Rapsöl
40 g	GELEAhot

#### Zutaten

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

