

HÄHNCHENKEULE

mit Kohlrabi und
 Süßkartoffelpüree

Zutaten	Hähnchenkeule
600 g	gegartes Hähnchenfleisch
100 ml	Rapsöl
300 ml	Geflügelbrühe
40 g	GELEAcold Salz, Paprikapulver

Zutaten	Kohlrabi
750 g	TK Kohlrabi
150 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Sahne
40 g	GELEAcold Muskat, Salz, Zucker

Zutaten	Süßkartoffelpüree
750 g	gekochte Süßkartoffel (kalt)
200 ml	Gemüsebrühe
50 g	flüssige Butter
40 g	GELEAcold Salz, Pfeffer, Zucker

Regeneration/Anrichten:

Die gefrorenen Komponenten auf einen Teller drapieren und abgedeckt bei 100°C Dampf 12-15 Min. erhitzen. Mit einer passenden Soße anrichten.

Nährwerttabelle für ein
 Tellergericht (ca. 160 g)

Brennwert/ Kalorien	1092 kJ/ 261 kcal
Fett davon gesättigte Fettsäuren	17,8 g 6,4 g
Kohlenhydrate - davon Zucker	16,2 g 3,6 g
Ballaststoffe	3,8 g
Eiweiß	7,6 g
Salz	0,4 g

Hähnchenkeule:

Gegartes Hähnchenfleisch mit Geflügelbrühe, Öl und den Gewürzen 5 Min. feinst pürieren. GELEAcold zugeben und 20 Sek. unterheben. Für eine schönere Optik die Silikonform vor dem Befüllen mit etwas Paprikapulver ausstreuen. Die Masse mit Hilfe eines Einweg-Spritzbeutels in die Silikonform „Hähnchenschenkel“ füllen, mit dem Deckel gleichmäßig in der Form verteilen und einfrieren.

Kohlrabi:

Kohlrabi mit Brühe, Sahne und den Gewürzen 5 Min. feinst pürieren. Das GELEAcold zugeben und 20 Sek. unterheben. Die Masse mit Hilfe eines Einweg-Spritzbeutels in die Silikonform „Babymöhre“ füllen, mit dem Deckel gleichmäßig in der Form verteilen und einfrieren.

Alternativ: Die Masse in eine Eiswürfelform (Größe 1x1 cm) geben oder in einen Spritzbeutel mit Stern- oder

Lochtülle füllen, dekorativ geformte Muster auf ein GN Blech spritzen und einfrieren.

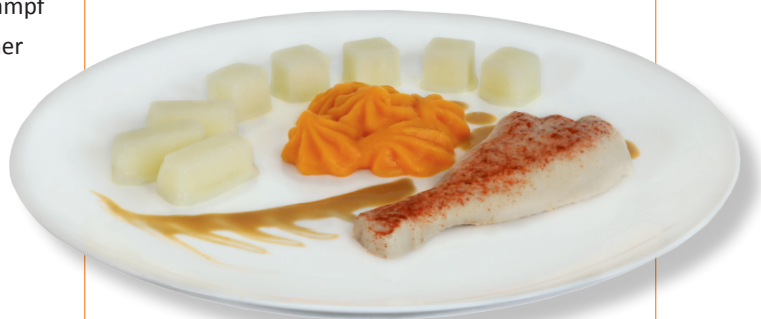
Süßkartoffelpüree:

Die gekochten Süßkartoffeln mit der Gemüsebrühe, Butter und den Gewürzen 5 Min. feinst pürieren. Das GELEAcold zugeben und 20 Sek. unterheben. Die Masse mit einem Spritzbeutel mit großer Sterntülle dekorativ auf ein GN Blech aufspritzen und einfrieren.

Alternativ: Die Masse mit einem Löffel zu Nocken formen, auf ein GN Blech setzen und einfrieren.

Küchentipps:

Je feiner das Püree, desto besser das Ergebnis! Wir empfehlen den RobotCoupe Blixer und eine Pürierzeit von 5 Min. In der Mikrowelle abgedeckt max. 5 Min. bei mittlerer Hitze (400W) regenerieren. Testen Sie vorab das Erhitzungsverhalten!



HÄHNCHENKEULE
 mit Kohlrabi
 und Süßkartoffelpüree

seneoPro®