

Valentine ⚡
SWISS MADE

Recette n°7

MARINIÈRTE HÄHNCHENFLÜGEL NACH JAPANISCHER ART

Préparée avec la TF3 de Valentine
par le chef Philippe Ligron





Valentine präsentiert ein Rezept vom Küchenchef Philippe Ligron

REZEPT N°7

MARINIERTE HÄHNCHENFLÜGEL NACH JAPANISCHER ART

FÜR 4 PERSONEN

Vorbereitungszeit	15 min
Kochzeit	5 min

Zutaten

Hähnchenflügel	400 gr
Maizena	50 ml
Saké	2 TL
Knoblauch, gehackt	20 gr
Frischer geriebener Ingwer	10 gr
Dashi (Basis für Miso Suppe)	20 ml
Sesamöl	50 ml
Salz	4 Prisen
Frisch gemahlener Pfeffer	4 Prisen
Basmati Reis	200 gr
Schalotten	50 gr
Wasser	600 ml
Salz	4 Prisen
Frisch gemahlener Pfeffer	4 Prisen
Frischer Shizo	einige Blätter
Wassermelone als Beilage	100 gr

Benötigtes Material

Eine Schale mit hohem Rand
Eine große Pfanne
Valentine TF3 Friteuse
Saugfähiges Papier

SO WIRDS GEMACHT

- Das technische Ziel dieses Rezepts ist es, die Hähnchenflügel zu bündeln. Ich schlage daher vor, das Ende der Keule abzuschneiden und der kleine Knochen im Flügel zu entfernen.
- Die Haut und das Fleisch dann vorsichtig in die Gegenrichtung aufrollen, wie auf den Fotos gezeigt.
- In einer großen Schüssel die Hähnchenflügel und Keule, mit Dashi, Knoblauch, Ingwer, Sake, Salz und Sesamöl mischen. Mit der Marinade gut bedecken und die Mischung 1 Stunde marinieren lassen.
- Die Schalotten schälen und fein hacken.
- In einem Topf anschwitzen lassen, ohne sie zu färben. Den Reis dazugeben, würzen.
- Den Reis erhitzen bis er eine matte Farbe wie das Perlmutter hat.
- Mit Wasser übergießen und darauf achten, dass keine Reiskörner am Innenrand der Pfanne kleben.
- Aufkochen, Deckel auflegen und bei SEHR niedriger Hitze lassen.
- Den Deckel nicht zu oft öffnen, damit das Kochwasser nicht verdunstet. Rühren Sie den Reis nicht um.
- Wenn das Kochwasser vollständig aufgesogen ist, den Reis mit einer Gabel „splittern“.
- Das Kochen überprüfen und würzen, warmhalten.
- Als Beilage habe ich Wassermelonenwürfel gewählt. Diese in einer sehr heißen Pfanne schnell anbraten, beiseitestellen.
- Erhitzen Sie Ihre TF3-Friteuse auf 180 °C.
- Das Maizena auf einen Teller vorbereiten und die abgetropften Hähnchenflügel darin drehen, um sie gut zu beschichten.
- Dann im heissen Öl frittieren bis sie goldbraun und knusprig sind, danach auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Salz und Pfeffer hinzufügen.





WUSSTEN SIE ES?

Das Leben ist wunderschön :

Dieses Rezept ist eine großartige Gelegenheit für mich, Ihnen mehr über diese unglaubliche Nahrung zu erzählen : der Reis !

Und dies nicht nur, weil man Reis auch in der Camargue findet woher ich ursprünglich komme, sondern vor allem, weil er überall zu finden ist ! Reis ist das Grundnahrungsmittel vieler Zivilisationen und Kulturen und hat seit langem die natürlichen Grenzen unseres schönen Planeten überschritten, um in unser gemeinsames tägliches Leben einzudringen.

Durch meine vielen beruflichen Reisen konnte ich realisieren, wie vielfältig Reis ist, aber vor allem wie unverzichtbar er für die menschliche Ernährung ist : nahrhaft und günstig für die häufigsten Nahrungsmittelallergien.

In vielen asiatischen Sprachen bedeutet das Wort « Essen » auch « Reis essen », so ist es üblich zu jeder Mahlzeit Reis zu essen !

Ursprünglich aus China wo er sich diversifizierte, symbolisiert er Wohlstand und Überfluss. Deshalb wird Reis am Ausgang von Kirchen auf das Brautpaar geworfen; wir hatten Glück, dass die Steine nicht die gleiche Bedeutung hatten ! ...

Für Muslime zum Beispiel, wäre der Reis aus einem Schweißtropfen des Propheten, der auf den Boden fiel, entstammen.

Eine japanische Legende sagt auch, dass in einer sehr fernen Zeit als die Bevölkerung hungrig war, ein Mönch eine Maus sah, die an einem damals unbekanntem kleinen Samen knabberte. Um den Ursprung dieser Ader zu finden ohne die Maus zu erschrecken, hätte er diskret eine Schnur an ihre Pfoten gebunden und sie hätte somit den Ort verraten, wo der Reis im Überfluss wuchs. Seitdem ist die Maus ein heiliges Tier.

In einigen Regionen Asiens glaubte man sogar, dass Reis eine Seele hätte. Deshalb sollte die Ernte in Stille erfolgen ... Um die Seele des Reises nicht zu erschrecken.

In Indien verteilte man den Reis um die Wiegen der Neugeborenen um diese von bösen Geistern zu schützen.

Manchmal in rot gefärbt um das Feuer zu symbolisieren, hat Reis in den verschiedenen Regionen der Welt noch immer eine wohlwollende Funktion !

Symbol des Göttlichen, Reis ist bei uns... Zu meinem großen Glück !