

EPISODE 35 - POULARDE IN WASABI-SOJASUD

Zutaten für 2 Portionen:

1 Poularde ca. 1100 g
150 ml Hühnerfond
100 ml helle Sojasauce
4 EL Mirin (oder Sake oder trockener Sherry)
1 TL Sesamöl
½ TL Wasabipaste
1 EL Zitronensaft
1 TL geriebene Ingwer
1 TL gehackte Knoblauch
Salz & Pfeffer
1 Karotte
4 Frühlingszwiebeln
12 Shiitake-Pilze

Methode:

Den Backofen auf 200° Den Backofen auf 200° vorheizen.

Das Hähnchen zuerst mit einer Geflügelschere den Rückenknocken herausschneiden. Innen säubern, das Gabelbein rausschneiden, das Hähnchen mit der aufgeschnittenen Seite nach unten auf die Arbeitsfläche legen und mit dem Handballen flachdrücken. Das Hähnchen mit etwas Salz und Pfeffer einreiben, in eine Backform legen und mit der Hälfte der Mirin beträufeln.

Das Gemüse rund herum verteilen.

Den Hühnerfond, Sojasoße, restlichem Mirin und Zitronensaft zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und der Wasabipaste einrühren und vom Herd nehmen.

Die Brühe über das Hähnchen gießen und fest mit Alufolie zu decken.

Im Ofen stellen und 40 Minuten garen.

Die Alufolie zuerst am Tisch öffnen und die wunderbaren Duft genießen zu können.

Am besten mit gedämpften Basmatireis servieren