



Limetten-Hähnchen auf Avocado-Carpaccio - 4 Personen, 45 Minuten

1

Limetten gründlich waschen, trocken reiben, Schale fein abreiben. Limetten halbieren, Saft auspressen. Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Ingwer schälen, fein reiben. Limettenschale, -saft, Knoblauch, Ingwer, Pfeffer und 100 ml Teriyakisoße verrühren. 2 EL Öl unterschlagen.

2

Fleisch waschen, trocken tupfen und in grobe Stücke schneiden. Fleisch in einen Gefrierbeutel füllen, Marinade darübergießen, Beutel verschließen und Fleisch mit Marinade gut durchkneten. Ca. 30 Minuten marinieren.

3

Fleisch in ein Sieb geben, Marinade dabei auffangen. Etwas abtropfen lassen. Inzwischen Avocados halbieren, Kerne herauslösen, Schale vom Fruchtfleisch ziehen und Avocado in dünne Spalten schneiden. Mit Limettensaft beträufeln.

4

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin rundherum kräftig anbraten. Mit Zucker bestreuen, unter Wenden kurz karamellisieren lassen, mit aufgefangener Marinade, 50 ml Teriyakisoße und 7–8 EL Wasser ablöschen, aufkochen und 2–3 Minuten bei schwacher bis mittlerer Hitze köcheln lassen.

ZUTATEN

- 2 Bio-Limetten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwerwurzel
- 1/4 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 150 ml Teriyakisoße
- 4 1/2 EL Olivenöl
- 750 g Hähnchenfilet
- 2 Avocados
- 2–3 EL Limettensaft
- 1 EL brauner Zucker

5

Inzwischen Avocados auf Tellern fächerförmig anrichten. Mit 1/2 EL Olivenöl beträufeln. Fleisch mit etwas Soße darauf verteilen und nach Belieben mit Koriander garnieren.

REZEPT - LAMMKEULE MIT KRÄUTERKRUSTE