SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

E-Mail: info@gewuerzmuehle-rosenheim.de Tel: +49 8053 530 8384 Web: https://www.gewuerzmuehle-rosenheim.de/



Vadouvan Linsen-Mus Sandwich | Miso-Zitronen-Mayo | Huhn

Zubereitungszeit: 20 min

Kochzeit: 25 min

Gesamtzeit: 45 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Portionen

Vadouvan-Linsen-Mus

250 g Beluga-Linsen

125 g Butter

3 Esslöffel Vadouvan

25 ml Apfelessig

0.5 Teelöffel Salz

Miso-Zitronen-Mayo

1 Stück(e) Eigelb

1 Teelöffel Senf

150 ml Sonnenblumenöl

1 Teelöffel Helle Misopaste

1 Stück(e) Zitrone, Abrieb

0.5 Stück(e) Zitrone, Saft

Weitere Zutaten

2 Stück(e) Hühnerbrüste oder ausgelöstes Fleisch

Etwas Olivenöl

Etwas Vadouvan

2 Stück(e) Kleine Brote nach Wahl

2 Handvoll Gemischte Kräuter, z. B. Koriander, Minze & Dill

Vadouvan-Linsen-Mus

1. Die Beluga-Linsen nach Packungsanweisung in heißem Wasser weich kochen.

2. Währenddessen die Butter in einer Pfanne schmelzen lassen, die Pfanne vom Herd nehmen und 3 EL Vadouvan einrühren.

3. Die weichgekochten Linsen abgießen und zusammen mit der Vadouvan-Butter, Apfelessig und zwei Prisen Salz grob mixen. Wir mögen das Linsen-Mus am liebsten leicht strukturiert und nicht komplett fein püriert. Anschließend beiseitestellen und abdecken.

Miso-Zitronen-Mayo

1. Eigelb und Senf verrühren. Das Sonnenblumenöl anschließend langsam unter ständigem Rühren einlaufen lassen, bis eine cremige Mayonnaise entsteht.

2. Die Misopaste unterrühren und zum Schluss Zitronenabrieb und Zitronensaft dazugeben und verrühren.

Sandwich Zubereitung

1. Die Hühnerbrust klein schneiden, leicht salzen und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten. Kurz vor Ende der Garzeit etwas Vadouvan dazugeben.

2. Das Brot auf dem Grill oder in einer Grillpfanne von beiden Seiten kross anrösten.

3. Die Kräuter waschen und grob schneiden.

4. Das gegrillte Brot aufschneiden und großzügig mit dem Vadouvan-Linsen-Mus bestreichen. Kräutersalat darauf verteilen, das Hühnchen daraufgeben und mit der Miso-Zitronen-Mayo garnieren.