



Geflügelbällchen auf geschmortem Coleslaw und Pilzsalat

Geflügelbällchen, pikant durch leichte Schärfe, betten sich auf einen ungewöhnlichen Kohlsalat. Spitzkohl und feinste Streifchen von Wurzelgemüse werden angeschmort und bekommen auf diese Weise extra Aroma. Cremige Mayonnaise à la Coleslaw flankiert das Gemüse. Säuerlich marinierte Pilze präsentieren sich dekorativ in der Artischocke.



Die Geflügelbällchen

Hähnchenbrust fein schneiden (nicht wolfen). So bleiben die Würfelchen in der Masse später sehr saftig. Mit dem Brät vermengen. Fein geschnittene Kräuter, alle anderen Gewürze sowie reichlich Zitronenabrieb und das Ei miteinander verkneten. Gegebenenfalls, wenn die Masse zu feucht erscheint, Semmelbrösel untermischen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Mit feuchten Händen kleine Klößchen formen. Diese in Grieß wenden und 30 Minuten durchkühlen. Dann in einer Mischung aus brauner Butter und Olivenöl gemütlich Farbe nehmen lassen. Sie sollen innen noch leicht rosa sein. Dafür zur Kontrolle ein Klößchen „opfern“ und umgehend verspeisen.

Abgedeckt beiseitestellen.

Der Lack für die Bällchen

Alle Zutaten bis auf die Speisestärke aufkochen und ca. um ein Drittel einkochen lassen. Mit der Speisestärke abbinden und mit Piment und einigen Spritzern Zitronensaft würzen.

Beiseitestellen. Vor dem Beträufeln der Bällchen leicht anwärmen, damit der Lack etwas flüssiger wird. Zuletzt nach Belieben mit den Mandelblättchen bestreuen.

Tipp: Ersatzweise passen auch leicht geröstete Sesamsamen.

Der gebratene Coleslaw

Die grünen Teile vom Spitzkohl in feine, längliche Streifen schneiden, Strünke dabei großzügig entfernen. Möhre, Pastinake und Sellerie ebenfalls in längliche, sehr feine Streifen schneiden, bzw. mit einer dafür ausgestatteten Mandoline zu „Julienne“-Streifen hobeln. Gemüse kurz und scharf anbraten. Beiseitestellen und abkühlen lassen. 10 Minuten vor dem Servieren in einer Vinaigrette aus Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren.

Die Mayonnaise für den Coleslaw wird separat aus den angegebenen Zutaten gerührt und in eine kleine Squeeze-Flasche gefüllt. Bis zum Servieren kalt stellen. Dann kleine Tupfer um den Salat herum aufsetzen. Das getrennte

Anrichten von Salat und Mayo bewirkt, dass man mit weniger Mayo auskommt, die zum Salat sehr frisch schmeckt und zudem wird der knackige Salat nicht von der Mayo aufgeweicht.

Der Pilzsalat im Artischockenboden

Die Pilze je nach Größe halbieren oder vierteln, allerdings in nicht zu kleine Segmente schneiden, da man später noch schmecken soll, welchen Pilz man verspeist. Nelken, Rosmarin, Thymian, Oregano und Zimt in einen Teefilter-Tüte füllen. Dieses mit Küchengarn zubinden. In den Essig-Wasser-Sud geben und die Pilze zunächst 5 Minuten köcheln, von der Herdplatte ziehen und 30 Minuten ziehen lassen. Kräutersäckchen entfernen. Pilze auf einem Sieb abtropfen lassen.

Gehackte frische Kräuter und gerebelten Basilikum mit Öl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Pilze unterheben und mindestens 24 Stunden marinieren. Vor dem Servieren noch einige frische, gehackte Kräuter untermischen. Die getrockneten Kräuter verleihen gleichmäßige Würzung, die man bei frischen Kräutern nicht verlässlich erreicht.

Tipp: Einige pfeffrige Rauke-Blättchen verleihen Spritzigkeit!

Die Artischocken von äußeren, festen Blättern und Stroh befreien. Alle holzigen Teile mit einem scharfen Gemüsemesser abschälen. Böden sofort in gesalzenes Zitronenwasser einlegen. Darin ca. 15 Minuten garen, bis sie nicht mehr al dente sind. Sie sollen weich, jedoch auf keinen Fall zerkocht sein. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Den oberen Rand mit etwas Olivenöl bepinseln und in einer blanken Pfanne kurz anrösten, bis goldbraune Bratspuren entstanden sind. Abkühlen lassen.

Zum Anrichten die Artischockenböden mit dem Pilzsalat befüllen. Zum Servieren auf den Teller setzen. Coleslaw daneben verteilen. Bällchen mit dem Lack glasieren, mit Mandelblättchen bestreuen und auf den Kohl setzen. Mayonnaise-Tupfen dekorativ aufbringen. Einige Kräuterblättchen darüber streuen.

Zutaten

Für 2 Portionen und etwas für den nächsten Tag

Die Geflügelbällchen

Ca. 12 Stück

Menge	Zutat
	Geflügelbällchen
1	Hähnchenbrust (guter Herkunft)
1	feine Bratwurst (roh)
1	Bio-Ei
4 EL	Sahne
1 TL	geriebener Ingwer
1 Stange	Zitronengras (davon ½ TL Abrieb)
1 kleine	Schalotte (fein gewürfelt)
½ TL	Harissa-Paste
4 EL	gehackte Kräuter (z. B. Petersilie, Koriander)
1 Prise	Kreuzkümmel
1 Prise	Bockshornklee
1	Bio-Zitrone
1 EL	Soja-Sauce
	Salz, Pfeffer
Evtl.	Semmelbrösel
2 EL	Grieß
2 EL	braune Butter
2 EL	Olivenöl

Zutaten

Der Lack für die Bällchen

Menge	Zutat
2 EL	Sojasauce
2 EL	Ponzu (säuerliche japanische Würzsauce)
1 EL	Honig
½ Tasse	Geflügelfond
1	Bio-Zitrone
½ TL	Speisestärke (aufgelöst)
1 Prise	Piment d'Espelette
Evtl. zur Dekoration	geröstete Mandelblättchen

Der gebratene Coleslaw

Menge	Zutat
½ kleiner	(junger) Spitzkohl
1 mittelgroße	Möhre
1 mittelgroße	Pastinake (oder Petersilienwurzel)
1 Scheibe (ca. 1 cm dick)	Sellerie
2 EL	Olivenöl
1	Zitrone
2 EL	neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
	Salz, Pfeffer
	Die Mayonnaise
2 EL	Mayonnaise (beste Qualität oder selbst gerührt)
2 EL	Sauerrahm
Etwas	Zitronenabrieb
Etwas	geriebenen Ingwer (nach Geschmack)
Etwas	geriebenen Knoblauch (nach Geschmack)
Eine Prise	Piment d'Espelette
1 bis 2 Spritzer	geröstetes Sesamöl

Zutaten

Der Pilzsalat im Artischockenboden

Menge	Zutat
	Der Pilzsalat
2 Hand voll (ca. 500 g)	gemischte Pilze (z. B. Seitlinge, Steinchampignons, Pfifferlinge)
120 ml	Weißer, milder Balsamessig
360 ml	Wasser
2	Nelken
Je 1 TL	Rosmarin, Thymian, Oregano (getrocknet, gerebelt)
½ Stange	Zimt
1 Zehe	Knoblauch
1 TL	Basilikum (getrocknet, gerebelt)
4 EL	Olivenöl
4 EL	gehackte frische Kräuter (z. B. Petersilie, Koriander und Thymian)
	Salz, Pfeffer
	Die Artischocken
2 mittelgroße	Artischocken
1	Bio-Zitrone
2 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer