

Sanft gegartes Huhn



Zutaten für 4 Personen

- 1 grosses Bio-Huhn

Fond

- 12 Knoblauchzehen
- 300 g Ingwer, ungeschält
- 600 ml chinesischer Reiswein (Mirin oder Shao Hsing Wein)
- 8 Frühlingszwiebeln

Dip Sauce

- 200 g Ingwer
- 1 Bund frischer Koriander
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 100ml Erdnussöl

Zubereitung

Huhn unter fliessend kaltem Wasser waschen. Überschüssige Fett-Teile wegschneiden.

Einen grossen Topf mit 6 l kaltem Wasser füllen. Knoblauch quetschen, ungeschälten Ingwer und Frühlingszwiebeln grob hacken und zusammen mit Shao Hsing Wein und 4 EL Meersalz in den Topf geben und alles aufkochen. 15 Minuten köcheln lassen.

Das Huhn mit der Brustseite nach unten in den Fond geben und auf kleinstem Feuer für exakt 14 Minuten pochieren. Topf vom Herd nehmen und 3 Stunden bei Raumtemperatur ziehen lassen. Das Huhn heraus nehmen, etwas abkühlen lassen, die Haut abziehen und in mundgerechte Stücke zerteilen.

Dip Sauce

Ingwer schälen, in kleine Stücke schneiden und mit den Korianderstengeln und dem grünen Teil der Frühlingszwiebeln und 1 TL Meersalz zu einer feinen Paste vermörsern.

Erdnussöl in einem Pfännchen erhitzen und in einer feuerfesten Schale noch heiss mit der Paste vermischen. Abkühlen lassen.

Die Hühnerstücke auf Teller anrichten und mit etwas Dip-Sauce übergiessen. Das Huhn schmeckt übrigens warm genauso gut wie bei Zimmertemperatur.