

Sous Vide Hähnchenkeulen Involtini

Kartoffel-Avocado-Stampf | Grilltomate
Balsamico Röstkarotte | Chimichurry



ZUBEREITUNG

KEULE

ausgelöst mit Parmaschinken und Salbei belegen, rollen, mit Olivenöl vakuumieren und für einen Tag ziehen lassen. Im Dampfgarer, unter Sous Vide Funktion, bei 68 °C für 120 Min. schonend garen. Anschließend ruhen lassen und vor dem servieren von allen Seiten scharf auf dem Teppan-Yaki anbraten und aufschneiden (jede Scheibe mit Salz und Pfeffer würzen).

KARTOFFELSTAMPF

Geschälte und geschnittene Kartoffel auf einem Lochblech, bei 100 °C mit 100% Feuchte, im Dampfbackofen weich garen.

Die weichen Kartoffeln mit dem Avocadofruchtfleisch, Saft von einer Limette, Salz, Muskat und Avocadoöl stampfen.

TOMATE

Die Tomaten halbieren.

Aus den restlichen Zutaten eine Marinade anrühren und damit die Tomate übergießen.

Auf einem Backblech die Tomaten unter der Grillfunktion für ca. 10 Minuten überbacken.

KAROTTE

der Länge nach vierteln. Mit Olivenöl, Dattelsirup, altem Balsamico und Salz mischen.

Bei 180 °C im Ofen bissfest rösten.

CHIMICHURRY

Alle Zutaten in einen Mixer geben und mit Öl zu einer feinen Sauce verarbeiten. Abschmecken und Lorbeerblatt einlegen und 1Tag ziehen lassen.

ZUTATEN

4 Stück	Hähnchenkeulen ausgelöst (ohne Fett und Sehnen) Thymian, Rosmarin Olivenöl
4 Scheiben	Parmaschinken Salbei
300 g	mehlige Kartoffel
1	große reife Avocado Avocadoöl Limettensaft Salz, Muskat
2	Tomaten geräuchertes Olivenöl
2TL	Ahornsirup Salz, Pfeffer
1TL	getrocknete Italienische Kräuter
8	Karotten geschält alter Balsamico Dattelsirup Olivenöl, Salz
1	Bund Petersilie
1	großer Bund Kerbel / Dill / Bortsch Basilikum / Estragon
½	kleine Zwiebel
1	Knoblauchzehe Chilipulver, Lorbeerblatt Essig, Salz, Zucker, Öl