



GIPFELTREFFEN IN DER GRONNEBERGER MÜHLE

Rezept für den afrikanischen Rösti von Birte Friedländer

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

Für den Rösti

600 g festkochende Kartoffeln

2 kleine Karotten (optional für Farbe & Süße)

2 EL Mehl

1 TL Ras el Hanout

Salz, Pfeffer, Muskat

Öl zum Braten

Für die Hähnchenmedaillons

500 g Hähnchenbrustfilet, in Medaillons geschnitten

2 EL Olivenöl

2 TL Ras el Hanout

1 TL Paprikapulver (geräuchert, wenn vorhanden)

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

Salz, Pfeffer

Für den Joghurt-Kichererbsen-Dip

250 g griechischer Joghurt

150 g Kichererbsen (gekocht, aus der Dose oder frisch)

1 EL Zitronensaft

1 EL Olivenöl

1/2 TL Ras el Hanout

Salz, Pfeffer

Frische Minze oder Koriander (optional, gehackt)



UND SO BEREITEST DU ALLES ZU

1. Hähnchen marinieren

- In einer Schüssel Olivenöl, Ras el Hanout, Paprikapulver, Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren.
- Hähnchenmedaillons darin wenden und mindestens 30 Min. (besser 2 Std.) marinieren.

2. Joghurt-Kichererbsen-Dip

- fertig gegarte Kichererbsen gut abtropfen lassen
- Aus Joghurt, Zitronensaft, Olivenöl, Ras el Hanout, Salz und Pfeffer einen Dip rühren
- Kichererbsen hineingeben und vermischen
- Frische Kräuter nach Wunsch unterheben. Kühl stellen.

3. Rösti vorbereiten

- Kartoffeln, Karotten grob raspeln
- Mit Salz und Pfeffer und Muskat vermengen - nach kurzer Einwirkzeit gut ausdrücken
- In einer Pfanne mit Öl kleine Rösti formen und von beiden Seiten goldbraun braten. Warmhalten.

4. Hähnchen garen

- Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
- Medaillons in eine Auflaufform geben und ca. 15–18 Min. garen, bis sie saftig durch sind.

5. Anrichten

- Rösti auf Teller legen, darauf die würzigen Hähnchenmedaillons.
- Den Kichererbsen-Joghurt-Dip daneben oder als Klecks obendrauf geben.
- Mit frischen Kräutern garnieren.