



BAYERISCHER HOF

KOCH & GENUSSBUCH

Hotel Bayerischer Hof

#MeinHofGenuss



MAISHENDL

MIT TAMARINDE, APRIKOSE, LINSEN UND REIS



- Zutaten
- Zubereitung



ZUTATEN

Marinade ca. 1 Stunde

1	Stück	Maishendl
1	Esslöffel	Miso-Paste hell
1	Esslöffel	Honig
1	Esslöffel	Tamarindenpaste
1/2	Esslöffel	Wasser warm
1/2	Esslöffel	Chilisalz

Füllung

2	Stück	Knoblauchzehen
		Minze
		Oregano
1/2		Limette

Maishendl mit Tamarinde, Aprikose, Linsen und Reis

100	Gramm	Berglinsen gekocht
100	Gramm	Jasmin-Reis mit Kurkuma gekocht
1	Stück	Zwiebel groß oder 2 Kleinere
		Rapsöl
2	Stück	Aprikosen oder 4 Zuckeraprikosen
1	Esslöffel	Pistazien
1	Bund	Koriander frisch
2	Esslöffel	Joghurt
1		Limette
2	Stück	Frühlingslauch
		ggf. Zhug (jemenitische Würzsauce)



ZUBEREITUNG

Maishendl mit Tamarinde, Aprikose, Linsen und Reis

Hendl kräftig salzen (innen u. außen) und ca. für eine Stunde beizen.
Zutaten für Marinade verrühren, Hendl abtrocknen, füllen und mit Marinade einpinseln, ggf. wiederholen und eine weitere Stunde marinieren.
Zwiebeln in Julienne schneiden, in Bräter geben und salzen.
Hendl darauf setzten und mit Rapsöl beträufeln. Bei 200°C Ober-/Unterhitze mittlere Schiene 50-60 Minuten braten.
Hendl entnehmen und ruhen lassen, Zwiebeln goldbraun rösten, Linsen und Reis zugeben und ggf. mit Salz abschmecken.
Ebenso mit Limettenabrieb und -saft. Linsenreis auf Platte setzten und mit Joghurt, Frühlingslauch, Koriander, Aprikosen, Pistazien und je nach Geschmack mit ca. 1 TL Zhug garnieren. Tranchiertes Hendl darauf legen.