

Bagel mit pochiertem Huhn und Karottenaufstrich

40–45 Min

Zubereitung

1. Für den Karottenaufstrich mit Curcuma werden im ersten Schritt die Zwiebel in feine Würfelchen gehackt. Anschließend die Karotten schälen und in grobe Stücke schneiden.
2. Nun das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin mit dem Kotányi Knoblauchpulver glasig dünsten und zum Ende den Curcuma hinzugeben. Mit 150ml Wasser aufgießen, die Karotten hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Jetzt bei niedriger Stufe für etwa 15 bis 20 Minuten dünsten. Dabei regelmäßig umrühren.
3. Sobald die Karotten weich sind, vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer pürieren. Je nach Wunsch der Konsistenz kann noch etwas Wasser hinzugefügt werden.
4. Während der Kochzeit der Karotten werden die Radieschen gewaschen und in feine Scheiben geschnitten. Die Hühnerfilets werden kalt abgewaschen und mit einem Stück Küchenrolle trocken getupft.
5. Es wird ein Topf Wasser zum Kochen gebracht. Das Wasser wird mit Salz, Pfeffer, Piment, Cumin, Fenchel und etwas Knoblauch gewürzt. Die Filets werden im heißen aber nicht kochendem Wasser für etwa 15 Minuten sanft gegart. Danach aus dem Wasser heben und auskühlen lassen.
6. Den Bagel mit dem Karottenaufstrich bestreichen und den Hühnerfilets, welche in dünne Tranchen geschnitten werden, belegen. Mit Radieschen und Sprossen garnieren. Sofort genießen oder in der Jausenbox verpacken.

Zutaten für 3 Portionen

= Kotányi Produkte

300 g	Karotten
1	Zwiebel
150 ml	Wasser
2 EL	Olivenöl
2 Stk.	Radieschen
2 Stk.	Hühnerbrustfilets
1	Schale mit frischen Sprossen
3 Stk.	Bagel
0.5 EL	Curcuma gemahlen
1 EL	Knoblauch granuliert
1 Prise	Pfeffer bunt ganz
1 Prise	Meersalz jodiert grob
1 TL	Neugewürz (Piment) gemahlen
1 TL	Kreuzkümmel gemahlen
1 TL	Fenchel ganz