

REZEPT



REZEPTTITEL

Karamellierte Karotten & Rote Zwiebeln mit Whisky

AUS DEM FEATURE

Tintenblau & Karamell

KONTRIBUTOR

sisterMAG

SISTERMAG

N°32

ZUTATEN

500g Karotten, geputzt

8 rote Zwiebeln, geschält und ge-
viertelt

50g Butter

1 Esslöffel Olivenöl

1 Esslöffel weicher, brauner Zucker

3 Thymianzweige

2 Esslöffel Whisky

1 Esslöffel Honig

1 Esslöffel Balsamico Essig

ZUBEREITUNG

1. Karotten in einem Topf mit kochendem Salzwasser für 3 Minuten blanchieren
2. Gut abtropfen lassen und dann trocken tupfen
3. In einer großen Pfanne die Butter und das Öl schmelzen
4. Die Karotten, Zwiebeln und Thymian hinzugeben und bei geringer Hitze 30 Minuten lang goldbraun braten.
5. Den Zucker, Honig und Whisky einrühren und einige Minuten köcheln lassen, um den Alkohol abzukochen
6. Den Essig hinzufügen, dann weiter kochen, bis sich ein Sirup bildet, etwa 5 Minuten
7. Die Thymianzweige entfernen und servieren.

REZEPT



REZEPTTITEL

Karamellierte und scharfe Hähnchenflügel Asia Stil

AUS DEM FEATURE

Tintenblau & Karamell

KONTRIBUTOR

sisterMAG

SISTERMAG

N°32

ZUTATEN

1kg Hähnchenflügel

100g hellbrauner Zucker

200ml Wasser

4 Esslöffel helle Sojasauce

1 grüne Chillischote

1 Stück (ca. 5cm lang) frischer
Ingwer

Saft einer Limone

eine handvoll frischer Koriander

gekochter Reis zum servieren

1 grüne Chillischote und ein paar
Korianderblätter zum
garnieren

ZUBEREITUNG

1. Eine der Chillis und den Ingwer in feine Stücke schneiden
2. Den Zucker in eine große Bratpfanne geben und 100ml Wasser hinzufügen
3. Bei niedriger Hitze aufkochen lassen bis ein dunkler Bernsteinkaramell entsteht
4. Alle anderen Zutaten, außer Hühnchen und Garnierung hinzugeben
5. Die Soße aufkochen und auf die Hälfte reduzieren
6. Die Flügel hinzugeben und in die Soße rühren
7. 100ml Wasser hinzufügen
8. Bei mittlerer Hitze für etwa 30 Minuten köcheln lassen und hin und wieder rühren
9. Ist die Soße zu dick, noch einen Schuss Wasser hinzufügen



FORTSETZUNG

10. die Hitze reduzieren und abgedeckt weitere 15 Minuten köcheln lassen bis alle Flügel glasiert sind
11. zum servieren die Flügel und den Reis in eine Schale geben, die zweite Chillischote in dünne Streifen schneiden und mit dem restlichen Koriander bestreuen