

# Möhrenstampf mit Pfannengyros vom Hähnchenschenkel

---

WDR [www1.wdr.de/verbraucher/rezepte/marshall-moehrengemuese-100.html](http://www1.wdr.de/verbraucher/rezepte/marshall-moehrengemuese-100.html)

## Möhrenstampf mit Pfannengyros vom Hähnchenschenkel

---

### Zutaten für 4 Personen:

4 Hähnchenschenkel (bio)  
1 Bund Suppengemüse  
ca. 500 g Karotten  
150 g Kartoffeln, in Würfel geschnitten  
1 Stk. Ingwer (ca. 20 g)  
1-2 EL Akazienhonig  
½ Bund Petersilie  
2 EL Butter  
Spritzer Zitronensaft  
je 1 TL Rosenpaprika, Kreuzkümmel, Piment  
eine getrocknete Chilischote  
1 Zweig Rosmarin  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
Olivenöl

### Zubereitung:

#### Im Vorfeld:

Wasser mit Suppengemüse und etwas Salz zum Kochen bringen, dann die Hähnchenschenkel darin für ca. 45 min. garen. Abkühlen lassen. Hähnchenschenkel von der Haut befreien, Fleisch vom Knochen lösen, dabei Fett, Knorpel und Sehnen entfernen.

Kreuzkümmel, Piment und Chilischote im Mörser zerkleinern. In einer kleinen Pfanne mit Olivenöl die Gewürze zusammen mit Rosenpaprika und Pfeffer leicht anrösten. Größere Pfanne erhitzen und mit etwas Olivenöl das Hähnchenfleisch wie ein „Pfannengyros“ scharf anbraten, die Gewürzmischung dazugeben, sowie etwas fein gehackten Rosmarin. Alles gut durchschwenken.

#### Parallel:

Möhren und Kartoffeln schälen und würfeln. Mit wenig Wasser und einer Prise Salz weich garen. Zum Schluss etwas geschälten Ingwer zu den Möhren/Kartoffelmix reiben, den Honig und die Butter dazugeben, mit dem Kartoffelstampfer zu einem groben Mus verarbeiten.

Petersilie hacken und unterheben, mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Möhrenstampf und „Hähnchengyros“ auf Tellern anrichten.