

# Möhrenstampf mit Pfannen-Gyros vom Hähnchenschenkel

 [happy-mahlzeit.com/koch-shows/und-es-schmeckt-doch/marc-marshall-moehren-stampf-mit-pfannen-](https://happy-mahlzeit.com/koch-shows/und-es-schmeckt-doch/marc-marshall-moehren-stampf-mit-pfannen-)

## Zutaten für 4 Personen:

- 4 Hähnchenschenkel
- 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
- 1 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 Minuten garen. Anschließend abkühlen lassen. Die Hähnchenschenkel von der Haut befreien, das 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.

Eine größere Pfanne erhitzen und mit etwas Olivenöl das Hähnchenfleisch wie ein „Pfannen-Gyros“ scharf anbraten. Die Gewürzmischung sowie etwas fein gehackten Rosmarin dazugeben. Alles gut durchschwenken.

### Parallel dazu:

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

Möhrenstampf und Hähnchen-Gyros auf Tellern anrichten.

Rezept: Björn Freitag

Quelle: WDR - Und es schmeckt doch!? vom 24.10.2015

Marc Marshall...und das Problem mit dem Möhren-Gemüse