

Asiatisches Hähnchen, Wok-Gemüse, Kokos-Erdnuss-Soße

Für 2 Personen

300 g Hähnchenbrustfilet	125 g Basmatireis	50 g Zuckerschoten
50 g Erbsen (TK oder frisch)	50 g Bambussprossen, frisch	1 Paprika, rot
1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Limette, unbehandelt	200 ml Kokosmilch
75 ml Sojasoße	50 ml Geflügelfond	5 EL Erdnussmus
8 EL Erdnussöl	1 TL Ingwer, frisch	2 Chilischoten, rot
3 Zehen Knoblauch	1 Bund Koriander	1 EL Honig
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Basmatireis in Salzwasser bissfest garen. Den Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Die Limette halbieren und auspressen. Den Ingwer schälen und fein würfeln. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in kleine Tranchen schneiden. Das Fleisch mit dem Knoblauch, bis auf einen Esslöffel den gesamten Limettensaft, 50 Millilitern Sojasoße, dem Ingwer, etwas schwarzem Pfeffer und dem Honig marinieren. Die Paprika entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zuckerschoten vom Fädchen befreien und dritteln. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Den Koriander zupfen und hacken. Die Chilischoten entkernen und fein schneiden. Nun das Hühnchenfleisch in zwei Esslöffeln Erdnussöl im Wok rundum scharf anbraten, herausnehmen und zur Seite stellen. Das restliche Erdnussöl dazu geben und die Frühlingszwiebeln, die Paprika, die Zuckerschoten und Bambussprossen darin anschwitzen. Das Ganze mit einer Prise Zucker würzen. Den Reis von der Platte nehmen und abgedeckt etwas durchziehen lassen. Die Chilischoten, die Erbsen und das Fleisch in den Wok geben und sofort mit dem Geflügelfond, der restlichen Sojasoße und dem übrigen Limettensaft ablöschen und aufkochen lassen. Dann die Kokosmilch und das Erdnussmus einrühren und das Ganze abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Hühnchenfleisch mit dem Gemüse und dem Reis auf Tellern anrichten.

Carsten Helfrich am 25. Januar 2010