

Karamellisierte Hähnchen-Brust mit Ingwer-Bohnen

Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets	100 g brauner Zucker	100 g Basmatireis
150 g grüne Bohnen	30 g Ingwer	1 rote Zwiebel
1 Chilischote	1 Limette, unbehandelt	200 ml Sojasoße
2 EL Sesamöl	1 EL Butter	1 Bund Petersilie, glatt
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Basmatireis in Salzwasser gar kochen. Für die Ingwerbohnen den Ingwer schälen, reiben und mit dem Sesamöl und dem Saft der Limette vermischen. Die Bohnen entgraten, halbieren und für circa vier Minuten in kochendes Salzwasser geben. Anschließend die Bohnen kurz in einer Schüssel mit salzigem Eiswasser abkühlen und in dem Ingwer-Sesamölgemisch ziehen lassen. Währenddessen die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und grob in Würfel schneiden. Den braunen Zucker langsam in einem Wok erhitzen, bis er schmilzt und eine karamellartige Masse entstanden ist. In dieser Masse die Hähnchenbruststücke rundum anbraten. Die Chilischote sehr fein hacken, etwas von der Limettenschale abreiben und beides zu dem Fleisch geben. Das Ganze anschließend mit der Sojasoße ablöschen und kurz köcheln lassen. Nun die rote Zwiebel abziehen, fein hacken und mit den marinierten Bohnen mit in den Wok geben und nochmals drei Minuten köcheln lassen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Den Basmatireis abseihen und die Butter mit der Petersilie in den Reis einrühren. Den Reis mit dem Hähnchenfleisch und dem Bohnengemüse auf Tellern anrichten.

Max Thieme am 13. September 2010