

Asia-Huhn mit Kokos-Reis und Papaya-Salat

Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets, à 200 g	100 g Jasminreis	5 Knoblauchzehen
2 Karotten	2 Frühlingszwiebeln	1 grüne Papaya
1 Orange	1 Limette	30 g Ingwer
100 ml passierte Tomaten	1 Bund Koriander	2 rote Chilischoten
50 g Cashewkerne, ungesalzen	60 ml Waldhonig, flüssig	1 TL Tabasco
1 TL Blütenhonig	1 TL gelbes Currypulver	1 TL Paprikapulver, edelsüß
1 TL Anis, gemahlen	1 TL Zimt	1 TL brauner Zucker
150 ml Kokosmilch	100 ml Wasser	70 ml helle Sojasoße
2 EL Balsamico	1 TL Sesamöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. Eine Chilischote waschen und klein schneiden. Den Ingwer schälen, fein würfeln und mit 60 Milliliter Sojasoße, den passierten Tomaten, dem Waldhonig, dem Balsamico, dem Chili und dem Knoblauch in einer Schüssel verrühren. Mit den Gewürzen abschmecken. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in eine flache Auflaufform geben und die Soße komplett über das Fleisch gießen. Anschließend 25 Minuten in den Backofen geben. Den Duftreis mit Wasser und der Kokosmilch aufkochen lassen und auf niedriger Hitze 20 Minuten ziehen lassen. Von Zeit zu Zeit den Backofen öffnen und mit einem Pinsel die Filets noch einmal mit der Soße bepinseln. Die Papaya schälen, entkernen und fein reiben. Die Karotten schälen, waschen und ebenfalls fein reiben. Eine Frühlingszwiebel waschen, von der äußeren Haut befreien und hauchdünn in Ringe schneiden. Den Koriander waschen, abzupfen und kleinhacken. Die Chilischote waschen und ebenfalls kleinschneiden. Die Limette und die Orange waschen, halbieren und den Saft auspressen. Den Limetten- und Orangensaft mit dem Sesamöl, dem braunem Zucker, der restlichen Sojasoße, dem Blütenhonig, der Frühlingszwiebel, dem Koriander und dem Chili in ein Schraubglas geben, gut verschließen und kräftig schütteln. Die Papaya und die Karotten mit dem Dressing marinieren. Die Cashewkerne in der Pfanne ohne Fett kurz rösten. Den Reis in eine kleine, mit Wasser ausgespülte Form geben und auf einen großen Teller stürzen. Das Fleisch mit der Soße garnieren. Den Salat in ein Glasschälchen geben, ein paar Cashewkerne darüber streuen und servieren.

Sibylle Schurr am 13. Februar 2012