

Bami Goreng mit Hähnchen-Brust-Saté-Spießen

Für zwei Personen

2 Hähnchenbrustfilets, à 180 g	100 g gekochter Schinken	250 g chinesische Mie-Nudeln
2 Eier, Gr. M	2 unbehandelte Limetten	1 Stange Porree
100 g Kaiserschoten	1 Karotte	50 g TK-Erbsen
1 rote Zwiebel, klein	1 Knoblauchzehe	1 Chilischote, mild
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1 Knolle Ingwer, klein	20 g Sesam
100 g ungesalzene Cashewkerne	3 EL Erdnusscreme	4 EL Sonnenblumenöl
8 EL Honig	süße Sojasauce	Sesamöl, Olivenöl
Zucker, Salz, Pfeffer		

Den Backofengrill auf 200 Grad einstellen. Die Chilischote entkernen, den Knoblauch abziehen. Beides mit dem Koriander, der Erdnusscreme und ein wenig Sojasauce in die Küchenmaschine geben. Ein kleines Stück Ingwer schälen und grob hacken. Die Schale der Limetten reiben, den Saft auspressen. Ingwer, Limettenschale und -saft sowie einen Esslöffel Wasser dazugeben und alles zu einer Sauce mixen. Anschließend die Hälfte der Sauce in einen kleinen Topf geben, die andere Hälfte in einer Auflaufform aufbewahren. Nun die Hälfte im Topf mit zwei Esslöffeln Sonnenblumenöl vermengen und bei kleiner Flamme köcheln. Mit Sojasauce, Sesamöl und Zucker abschmecken. Die Hähnchenbrüste waschen und trocken tupfen. Das Fleisch danach in gleich große Würfel schneiden und auf vier Holzspieße stecken. Das Fleisch leicht einschneiden und in der Auflaufform mit der restlichen Sauce kurz marinieren. Die Spieße mit Olivenöl beträufeln und im oberen Teil des Ofens acht Minuten grillen. Danach einmal wenden, mit Honig beträufeln und weitere acht Minuten grillen. In der Zwischenzeit die Mie-Nudeln nach Packungsanleitung garen und abtropfen lassen, dabei ein wenig Nudelwasser auffangen. Den Porree putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln, die Karotte schälen und ebenfalls fein würfeln. Zwei Esslöffel Sonnenblumenöl und einen Esslöffel Sesamöl in einer Wokpfanne heiß werden lassen und das Gemüse darin anbraten. Mit etwas Zucker abschmecken. Die Kaiserschoten und die Erbsen zu dem Gemüse geben und das Ganze salzen und pfeffern. Die Nudeln mit ein wenig Nudelwasser und etwas Sesamöl unter das Gemüse mischen. Den gekochten Schinken fein würfeln und ebenfalls dazugeben. Zwei Eier in der Pfanne anbraten. In einer zweiten Pfanne die Cashewkerne und den Sesam ohne Fett rösten, anschließend mit zwei Esslöffeln Honig karamellisieren. Das Bami Goreng auf Tellern anrichten, die Spieße darüber legen und mit der Satésauce und den Kernen servieren.

Katja Reinhard am 12. September 2013