

Scharfes Thai-Huhn mit Pak-Choi und Zitronengras-Reis

Für zwei Personen

Für das Thai-Huhn:

4 Hähnchenbrustfilets, à 150 g	3 rote Chilis	3 Eier
3 EL feines Reismehl	2 EL Kokosraspel	3 EL Speisestärke
5 EL Erdnussöl	3 EL Macadamia-Nüsse	3 Kaffirlimettenblätter
1 Zweig Korianderblätter		

Für das Pak-Choi:

4 Mini-Pak-Choi	3 EL Sesamöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für die Sauce:

1 Limette	2 EL eingelegter Ingwer	2 EL brauner Zucker
5 EL Reissessig	100 ml helle Sojasauce	

Für den Reis:

100 g Jasminreis	2 Stangen Zitronengras
------------------	------------------------

Die Hähnchenbrustfilets in jeweils drei gleich große Stücke schneiden.

Die Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Würfel schneiden.

Die Koriander- und Kaffirlimettenblätter fein hacken.

Die Macadamias im Mörser fein zermahlen.

Die Eier trennen, das Eigelb kann anderweitig verwendet werden. Die Eiweiße in einer Schüssel mit einem Schneebesen leicht schaumig aufschlagen. Das Reismehl mit den Kokosraspeln, zwei Dritteln der Chiliwürfel, den Koriander- und Kaffirlimettenblättern, sowie den Nüssen unter das Eiweiß rühren und zu einer Panade vermengen.

Die Hähnchenstücke in der Speisestärke wenden und durch die Panade ziehen. Das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen, das panierte Hähnchenfleisch darin von beiden Seiten anbraten und bei schwacher Hitze fertig braten.

Einen Topf mit Salzwasser erhitzen und das Zitronengras hineinlegen. Den Jasminreis darin bissfest garen.

Den Pak-Choi waschen und halbieren. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und den Pak-Choi darin von allen Seiten bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Limette heiß waschen, trocknen und die Schale fein abreiben. Die Limette auspressen. Den eingelegten Ingwer hacken und mit Limettenschale und Limettensaft, dem Zucker, dem Reissessig, der Sojasauce und den restlichen Chiliwürfeln zu einer Sauce verrühren.

Das scharfe Thai-Huhn mit gebratenem Pak Choi und Zitronengras-Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Mareike Hujo am 11. März 2015