

Hähnchen-Streifen im Kokos-Mandel-Mantel

Für zwei Personen

Für die Hähnchenstreifen:

250 g Hähnchenbrustfilet	2 Eier	30 g Kokosraspeln
30 g Mandeln, gemahlen	1 Prise Cayennepfeffer	5 EL Kokosöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für das Mango-Ingwer-Chutney:

1 Mango	1 Zwiebel, rot	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote
1 Ingwer, daumengroß	1 Limette	1 EL Apfelessig
1 EL Honig, Akazien	5 EL Kokosöl, flüssig	1 Prise Currypulver, mild
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für das Pak Choi:

1 Pak Choi	2 EL Soja Sauce	2 EL Sweet Chili Sauce
50 g Cashewkerne	Sonnenblumenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Die Mango halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch von der Schale trennen. Die Mangohälften in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln abziehen und feinhacken. Die Chilischote längs halbieren, die Kerne entfernen und fein hacken.

Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Den Essig, den Honig, den Limettensaft in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel, den Chili und die Mango hinzugeben. Den Ingwer schälen, in kleine Stücke schneiden und mit der Knoblauchpresse in den Topf pressen. Anschließend das Ganze köcheln lassen. Das Chutney mit dem Curry, etwas Salz und ein wenig Pfeffer abschmecken.

Die Eier aufschlagen. In einem tiefen Teller die Eier und mit dem Kokosöl vermischen. In einem anderen Teller die Kokosraspeln, die Mandeln, den Cayennepfeffer vermischen. Die Hähnchenbrust waschen, trocknen tupfen und in Streifen schneiden. Die Hähnchenstreifen erst in die Eier geben und anschließend in der Panade wenden. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl einfetten und erhitzen. Die panierten Hähnchenstreifen in die Pfanne geben. Bei Bedarf erneut Öl hinzugeben. Den Pak Choi waschen, putzen und in kleine Streifen schneiden. In einer Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl langsam anbraten. Die Cashewkerne in einer anderen Pfanne leicht anrösten.

Die Sojasauce mit der Sweet Chili Sauce vermengen und zu dem Pak Choi geben. Die Cashewkerne ebenfalls untermengen.

Die Hähnchenstreifen im Kokos-Mandel-Mantel mit Mango-Ingwer-Chutney und Pak Choi auf Tellern anrichten und servieren.

Julia Fassbender am 13. Mai 2015