

Thailändischer Glasnudel-Salat mit Hähnchen-Brust

Für zwei Personen

Für den Glasnudelsalat:

250 g Glasnudeln	100 g Thai-Spargel	100 g Thai-Aubergine
100 g Sojasprossen	100 g Cherrytomaten	100 g Shiitakepilze
100 g Chinakohl	1 Karotte	50 g Staudensellerie
1 Bund Frühlingszwiebeln	2 frische Thai-Chilis	1 Mango
1 Bund Koriander	1 Bund Thai-Basilikum	2 EL Butterschmalz
10 ml Fischsauce	200 ml Geflügelfond	50 g geröstete Erdnüsse

Für die Hähnchenbrust:

1 Hähnchenbrustdoppelfilet	1 Stange Zitronengras	1 junge Knoblauchknolle
10 g rote Thai-Curry Paste	5 Kaffirlimettenblätter	10 g Ingwer
100 ml Kokosmilch	10 ml Sojasauce	

Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Hühnerbrust waschen, trockentupfen, salzen und fünf Minuten auf der Hautseite bei mittlerer Hitze anbraten. Kokosmilch mit Currypaste, Kaffirlimettenblättern, Ingwer, Zitronengrasslange und Knoblauchknolle aufkochen. Curry-Gewürzmischung in eine Auflaufform geben, Hühnerbrust hineinlegen. Hühnerbrust circa 15 Minuten im Ofen ziehen lassen.

Geflügelfond zum Kochen bringen. Glasnudeln und Sojasprossen drei Minuten darin ziehen lassen. Abtropfen lassen und beiseite stellen.

Shiitakepilze putzen und mit Thai-Spargel und Thai-Auberginen kleinschneiden. Butterschmalz erhitzen und darin nacheinander das Gemüse anrösten und mit etwas Fischsauce ablöschen. Gemüse aus der Pfanne nehmen, restliche Fischsauce mit der Knoblauchzehe, Thai-Chilis, etwas Zucker und 50 Milliliter Wasser aufkochen lassen. Dies dient später als Marinade für das rohe Gemüse. Karotten und Sellerie schälen und klein raspeln. Mango schälen und in kleine Würfel schneiden. Cherrytomaten achteln. Erdnüsse sehr klein hacken, Korianderblätter und Thai-Basilikumblätter etwas gröber hacken.

Limettenschale abreiben, Limette halbieren und den Saft auspressen. Das Gemüse mit Kräutern und Nüssen mit Limettensaft und Limettenabrieb würzen. Die abgekühlte Marinade hinzugeben. Chinakohl dünn klein schneiden.

Hähnchen aus dem Ofen nehmen, Haut entfernen und separat anbraten. Die Brust vom Knochen lösen, tranchieren und kurz in dem noch heißen Gewürz-Sud ziehen lassen.

Die Glasnudeln mit Pilzen, Auberginen, Rohkostgemüse und den Hähnchenbruststreifen auf Tellern anrichten und mit der gerösteten Hähnchenhaut garniert servieren.

Ellen Hunt am 21. September 2015