

Bami goreng mit Chicken-Teriyaki-Spieß

Für zwei Personen

Für die Teriyaki-Marinade:

1 Ingwerknolle	1 Knoblauchzehe	2 TL Sesamöl
50 g brauner Zucker	150 ml Sojasauce	150 ml Mirin
50 ml Sake (Reiswein)	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

200 ml Hühnerfond	2 TL dunkle Sojasauce	2 TL indonesische süße
Sojasauce	2 TL Sambal-Oelek	2 TL Sesamöl

Für das Hähnchen:

300 g Hähnchenbrustfilet	2 TL Sesam	2 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer	

Für das Bami goreng:

200 g Eiernudeln	2 Knoblauchzehen	2 Schalotten
2 Karotten	1 Bund Yu-Choi	1 Bund Pak-Choi
100 g Sojasprossen	3 EL Rapsöl	

Für die Teriyaki-Marinade: Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und ebenfalls klein hacken. Beides zusammen mit Sesamöl in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Anschließend Zucker zugeben und bei niedriger Temperatur karamellisieren lassen. Sojasauce, Mirin und Sake in einer Schüssel vermischen und ebenfalls in den Topf geben, sobald der Zucker geschmolzen ist. Das Ganze bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Sauce dick genug ist, um das Hähnchen später damit einzustreichen. Den Topf von der Platte nehmen und die Marinade abkühlen lassen. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Für die Sauce: Hühnerfond mit den beiden Sojasaucen, dem Sambal Oelek und dem Sesamöl in einer Schüssel zu einer homogenen Masse vermischen.

Für das Hähnchen: Das Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden und auf Spieße stecken. Salzen, pfeffern und mit der Teriyaki-Marinade bestreichen. Etwas Sauce für später beiseite stellen. Die Hähnchenspieße mit Salz und Pfeffer würzen in einer Grillpfanne mit Rapsöl für circa 8 - 10 Minuten unter minütlichem Wenden anbraten. Aus der Pfanne nehmen, mit der restlichen Teriyaki-Sauce bestreichen und mit Sesam bestreuen.

Für das Bami goreng: In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Karotten schälen und in circa 5 cm lange, dünne Streifen schneiden. Pak choi und Yu choi waschen und grob zerkleinern. Knoblauch und Schalotte abziehen und fein hacken. Sojasprossen gründlich abwaschen und auf einem Küchenpapier trocknen lassen. Die Mienudeln für circa 2 Minuten in das kochende Salzwasser geben und nicht ganz weich kochen. Stattdessen früher herausnehmen, in ein Küchensieb geben, in kaltem Wasser abschrecken und beiseite stellen. In einem Wok Öl erhitzen, Knoblauch und Schalotten zugeben und für 1 – 2 Minuten anbraten. Anschließend Karotten und das grüne Gemüse (Yu Choi & Pak Choi) hinzugeben und für circa 2 – 4 Minuten mitbraten, bis das Gemüse glasig und leicht angeröstet ist. Nun die vorgekochten Nudel hinzugeben und das Ganze mit der Sauce ablöschen. Gut verrühren, bis die Nudeln nach circa 2 – 3 Minuten die Sauce aufgesaugt haben. Sojasprossen hinzugeben und noch einmal gut durchmischen. Das Bami goreng zusammen mit den Teriyaki-Hähnchenspießen auf einem Teller anrichten und servieren.

Christian Diepold am 30. Januar 2017