

Laotischer Hühnchen-Salat mit Asia-Gemüse, Jasmin-Reis

Für zwei Personen

Für den Salat:

200 g Hähnchenbrustfilet	1 Frühlingszwiebel	200 g Sojasprossen
$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 Limette	1 TL Jasminreis
1 kleine getrock. Chili	2 EL Fischsauce	3 Zweige Thai-Minze
3 Zweige Koriander	Salz	

Für das Gemüse:

100 g chines. Brokkoli	100 g Wasserspinat	1 Knoblauchzehe
2 kleine, rote Schalotten	1 kleine rote Chilischote	1 Limette
20 g Ingwer	2 TL Sesamsamen	1 EL Fischsauce
$\frac{1}{4}$ TL Salz	1 EL neutrales Öl	

Für den Reis:

200 g Jasminreis	1 TL Salz
------------------	-----------

Für den Salat:

Den Reis in einer ungefetteten Pfanne goldbraun rösten und im Mörser zu feinem Pulver mahlen. Chili ebenfalls im Mörser zermahlen. Limette auspressen.

Fleisch waschen, trockentupfen und im Blitzhacker klein hacken. Fleisch in einer heißen Pfanne ohne Öl anbraten, mit etwas Wasser ablöschen, kurz durchkochen und abkühlen lassen. Sojasprossen hinzugeben.

Limette halbieren und auspressen. Fleisch mit geröstetem Reispulver, Chilipulver, Limettensaft und Fischsauce würzen und mit etwas Salz abschmecken. Minze und Koriander abbrausen, trockenwedeln und abzupfen. Frühlingszwiebel vom Ende befreien, kleinschneiden und mit dem Fleisch vermengen. Koriander und Minze unterheben. $\frac{1}{4}$ Gurke schälen und zum Garnieren in dünne Scheiben schneiden.

Für das Gemüse:

Limette halbieren und auspressen. Kai-Lan und Wasserspinat waschen und kleinschneiden. In einer Pfanne in Öl anbraten, mit etwas Wasser ablöschen und einige Minuten dämpfen.

Ingwer, Schalotten und Knoblauch schälen und kleinschneiden. Chili der Länge nach halbieren, entkernen und in feine Scheiben schneiden.

Ingwer, Schalotten, Knoblauch und Chili in einer Pfanne ohne Fett rösten und im Mörser zu einer Paste zerstampfen. Paste mit Fischsauce, Limettensaft und Salz abschmecken und mit dem Gemüse vermengen.

Sesam in der Pfanne rösten und über das Gemüse geben.

Für den Reis:

Reis unter klarem Wasser waschen. 1 TL Salz in 300 ml Wasser ohne Deckel aufkochen, Reis hinzugeben. Hitze reduzieren und bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis die Flüssigkeit absorbiert ist.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Gurken garnieren und servieren.

Christina Weinreich am 16. September 2019