

Thai Stir-fry mit knusprigem Hähnchen und Jasminreis

Für zwei Personen

Für das Stir-fry:

1 rote Paprika	1 kleine Zucchini	2 Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ rote Zwiebeln	1 rote kleine Thai Chili	80 g reife Ananas
5 g Bio-Ingwer	1 EL Wildblütenhonig	3 EL Sojasauce
3 EL Oystersauce	1 Bund Thai-Basilikum	1 EL Keimöl

Für das Hähnchen:

600 g Maishähnchenbrustfilet	2 Eier	1 EL chinesischer Kochwein
5 EL Speisestärke	750 ml Keimöl	1 TL Salz
10 g weißer, ganzer Pfeffer		

Für den Reis:

150 g Jasminreis	1 TL Salz
------------------	-----------

Für die Garnitur:

1 Limette	1 Bund Thai Basilikum
-----------	-----------------------

Für das Stir-fry:

Die Paprika waschen, trockentupfen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und in mundgerechte Stücke schneiden.

Zucchini waschen, trockentupfen, von Enden befreien und auch in mundgerechte Stücke schneiden. Ananas schälen und klein schneiden.

Zwiebel abziehen und auch in mundgerechte Stücke schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Knoblauch abziehen und fein hacken. Chili der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein hacken.

Keimöl in den heißen Wok geben. Ananas und Honig darin karamellisieren. Danach Paprika, Zucchini und Zwiebel hinzufügen.

Scharf anbraten. Soja- und Oystersauce hinzufügen und kurz einkochen lassen. Knoblauch, Ingwer und Chili hinzugeben und nochmal anbraten.

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und schneiden. Kurz vor dem Servieren Thai Basilikum hinzugeben.

Für das Hähnchen:

Pfeffer mahlen. Speisestärke, Kochwein, 30 ml Wasser und Pfeffer in eine Schüssel geben. Hähnchen waschen, putzen, salzen, mit dem Fleischhammer klopfen und in mundgerechte Streifen schneiden. Fleisch in die Speisestärkemischung geben und ziehen lassen.

Keimöl in einem hohen Topf auf 155 Grad erhitzen. Dann mit einem Löffel das Hähnchen ins heiße Fett geben und goldbraun backen. Auf einer Küchenrolle abtropfen lassen.

Für den Reis:

Reis waschen. In einen Topf geben und mit 150 ml Wasser und etwas Salz bedecken. Aufkochen lassen. Dann den Deckel drauflegen und weitere 15 Minuten ziehen lassen.

Für die Garnitur:

Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Thai Basilikum in heißem Öl ausbacken und über das Gericht streuen. Limette in Achtel schneiden und über das knusprige Hühnchen geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Matthias Erdös am 08. Februar 2021