

Chili-Lemon-Chicken mit Reis, Raita und Gremolata

Für zwei Personen

Für das Chili-Lemon-Chicken:

2 große Hähnchenbrustfilets	1 Knoblauchzehe	3 Lauchzwiebeln
25 g Ingwer	3 Limetten	8 EL helle Sojasauce
2 EL Hühnerfond	$\frac{1}{2}$ TL Sambal Oelek	Öl
1 TL brauner Zucker		

Für den Reis:

300 g Reis, Langkorn-Wildreis-Mix	Reisessig	Salz
-----------------------------------	-----------	------

Für die Gremolata:

$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 rote Chilischote	1 gelbe Chilischote
5 EL Olivenöl		

Für den Raita:

1 Salatgurke	12 g Ingwer	1 Zitrone
300 g Griechischer Joghurt, 10%	4 Zweige Minze	Salz
Pfeffer		

Für die Garnitur:

1 EL weißen geschälten Sesam

Für das Chili-Lemon-Chicken:

Den Ofen zum Teller vorwärmen auf 60 Grad Heißluft vorheizen.

Ingwer schälen und ganz fein reiben.

Knoblauch abziehen, fein würfeln und das Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke schneiden.

Öl im Wok erhitzen, Knoblauch und Ingwer kurz darin anbraten.

Fleischstreifen in den Wok geben und kräftig anbraten. Nun alle übrigen Zutaten, bis auf die Lauchzwiebeln, dazu geben und ca. 10 Minuten durchgaren.

Evtl. nochmals mit Zucker, Limettensaft und Sojasauce abschmecken.

Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und unterrühren.

Für den Reis:

Reis waschen, in einen Topf mit der doppelten Menge heißem Wasser geben. Wasser nach dem kochen salzen. Gegebenenfalls noch mit Salz und Reisessig nachwürzen.

Für die Gremolata:

Chilischoten entkernen und in feine Würfel schneiden.

Petersilie fein hacken.

Alle Zutaten vermengen und zum Schluss über das ganze Gericht geben.

Für den Raita:

Salatgurke längs halbieren und mit einem Löffel die Kerne entnehmen.

Anschließend in einer groben Reibe die Gurke in eine Schüssel raspeln.

Minze zerdrücken, um das Aroma zu entfalten. Kleinhacken und mit dem Joghurt vermischen, die Zitrone halbieren und den Saft zugeben. Ingwer reiben und ebenfalls dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und im Kühlschrank bis zum Servieren aufbewahren.

Für die Garnitur:

Sesam in einer Pfanne rösten und am Ende über dem Gericht verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kevin Liebl am 11. April 2022