

Kokos-Hähnchen, Shiitake, Bambus-Sprossen, Paprika, Reis

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Hähnchenbrustfilets	2 rote Paprika	10 Shiitake
100 g Bambussprossen in Streifen	3 Schalotten	1 Asia-Knoblauch
1 mittelgroße Chilischote	2-3 cm Ingwer	2 Limetten, davon Saft
1 Stange Zitronengras	2-3 EL Sojasauce	2-3 EL Fischsauce
100 ml Geflügelfond	1 EL gelbe Currypaste	2-3 EL Honig
400 ml cremige Kokosmilch	1 EL Kokoscreme	100 ml Sesamöl
Speisestärke	Salz	Pfeffer

Für den Reis:

100 g Basmatireis

Für die Garnitur:

1 Bund Frühlingszwiebel 1 EL schwarzer Sesam 1 EL weißer Sesam

Für das Fleisch:

Die Chilischote abbrausen und hacken. Fleisch in mundgerechte Streifen oder Stücke schneiden und mit 2 EL Sesamöl, der Sojasauce, der Fischsauce und der Chili marinieren, beiseitestellen und ziehen lassen.

Paprika abbrausen, trockentupfen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, klein schneiden. Shiitake putzen und klein schneiden. Bambussprossen abtropfen lassen. Schalotten und Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und alles fein hacken.

2 EL Sesamöl in einem Wok erhitzen. Ein Holzstäbchen in das heiße Öl halten und sobald sich kleine Bläschen am Stäbchen bilden, hat das Öl die richtige Temperatur erreicht. Fleisch mitsamt der Marinade in das Öl geben und rundum anbraten. Gemüse hinzugeben und kurz knackig anbraten. Honig, Currypaste und Kokoscreme einrühren und alles mit der Kokosmilch und Geflügelfond ablöschen. Auf niedriger Stufe ca. 10 Minuten köcheln lassen, das Gemüse sollte bissfest bleiben.

Zitronengras zerdrücken und mit in den Topf geben. Nach dem Kochen das Zitronengras entfernen. Sauce mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Sollte die Sauce nicht sämig genug sein, einfach etwas Speisestärke mit etwas Wasser in einer Tasse glattrühren, vorsichtig zur kochenden Sauce geben, kräftig rühren und auf diese Weise andicken.

Sollte die Sauce zu dick sein, dann etwas Wasser hinzufügen (keine Milch oder Sahne!).

Für den Reis:

Reis in 200 ml kaltem Wasser ansetzen. Aufkochen lassen, dann den Herd ausschalten und den Reis quellen lassen.

Für die Garnitur:

Frühlingszwiebeln putzen und klein schneiden. Schwarzen und weißen Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Gericht mit Frühlingszwiebeln und Sesam bestreuen.

Jürgen Gütling am 23. Mai 2022