

China-Salat in der Gurke

Für zwei Personen

150 g Hähnchenbrustfilet	200 g Sojasprossen	2 Karotten
2 kleine Salatgurken	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
2 TL Sojasauce	1 TL Weißweinessig	1 TL Honig
1 TL Chilipulver	2 EL Sesamöl	1 EL Zucker
Balsamicocreme	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Eine Pfanne mit Sesamöl erhitzen und die Hähnchenbrustfilets darin goldbraun braten. Danach zur Seite stellen. Eine weitere Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Sojasprossen waschen, eine Gurke und die Möhren schälen und klein raspeln. Das Gemüse mit etwas Zucker in die Pfanne geben, sodass es karamellisiert. Die Hähnchenbrustfilets in kleine Würfel schneiden und zu dem Gemüse in die Pfanne geben. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Den Koriander waschen, trocknen und fein hacken. Anschließend mit der Sojasauce, dem Honig, einer Prise Chilipulver und dem Weißweinessig in der Pfanne eine Sauce anrühren. Die andere Gurke waschen und einen Längsstreifen von der Schale abschneiden. Einen Servierring auf einen Teller stellen und die Gurkenscheibe einmal an der Innenseite des Rings entlang wickeln. Nun das Hähnchen-Gemüse hinein füllen und den Ring vorsichtig entfernen. Die Gurkenscheibe als Umrandung noch einmal mit dem Zahnstocher fixieren. Den Chinasalat in der Gurke auf Tellern anrichten und mit der Sauce und etwas Schnittlauch garnieren.

Roza Rasche am 14. Januar 2014