

Tom Kha Gai mit asiatischem Quinoa-Salat

Für zwei Personen

Für die Suppe:

2 Hähnchenbrustfilets	200 g braune Champignons	10 Mini-Pflaumentomaten
$\frac{1}{2}$ Gemüsezwiebel	1 rote Chilischote	3 cm Ingwer
3 cm Galgant	1 Limette	400 ml Kokosmilch
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	3 Stangen Zitronengras	5 Kaffir-Limettenblätter
1 TL brauner Zucker	1 TL Salz	

Für den Quinoa-Salat:

100 g weißer Quinoa	3 Mini-Möhren	2 Frühlingszwiebeln
1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote
1 Limette	3 EL geröst., unges. Erdnüsse	100 ml Geflügelfond
2 TL helle Sojasauce	3 TL Fischsauce	1 EL Erdnussöl
1 Stange Zitronengras	2 Zweige Minze	7 Zweige Koriander
1 TL brauner Zucker	Salz	

Für die Suppe: Die Hähnchenbrustfilets waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und in grobe Stücke schneiden. Champignons putzen und ebenfalls in Stücke schneiden. Chilischote waschen, trockentupfen, der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, dann feine Ringe schneiden.

Zitronengras von den holzigen Blättern und Enden befreien und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Mit einem schweren Topf oder Fleischklopfer zerdrücken. Galgant und Ingwer in grobe Stücke schneiden und zusammen mit dem Zitronengras in einen Gewürzball geben.

Limette halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen.

Hähnchenstreifen, Zwiebel, Champignons, Chilischote, Limettensaft, Kaffir-Limettenblätter, Zucker, Salz, Kokosmilch, den gefüllten Gewürzball in einen Topf geben, kurz aufkochen lassen.

Tomaten waschen, trockentupfen, halbieren und in die Suppe geben. Den Topf vom Herd nehmen und die Suppe weitere 3-4 Minuten ziehen lassen. Gewürzball entfernen und die Suppe in Schüsseln anrichten.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und die Blättchen zerzupft über die Suppe geben.

Für den Quinoa-Salat: Quinoa unter heißem Wasser abspülen, dann 10-15 Minuten in Salzwasser köcheln lassen. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Geflügelfond in einem kleinen Topf erhitzen. Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden, dann mit heißem Geflügelfond übergießen.

Zitronengras von den holzigen Enden befreien und die äußeren Blätter entfernen. Das innere Weiße in feine Ringe schneiden.

Chilischote waschen, trockentupfen, der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. In feine Ringe schneiden. Limette halbieren und den Saft auspressen.

Knoblauch abziehen, fein hacken und zusammen mit Zitronengras in einer Pfanne in Erdnussöl 2-3 Minuten andünsten. Geflügelfond und Zwiebeln hinzufügen. Pfanne vom Herd nehmen und Zucker, Chili, drei Teelöffel Limettensaft, Soja- und Fischsauce einrühren.

Möhren schälen und in feine Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Minze und Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Erdnüsse ebenfalls grob hacken. Quinoa mit der Marinade, Möhren, Frühlingszwiebeln, Minze und Koriander vermengen und mit Erdnüssen garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Elisa Bliedung am 09. März 2021