

Hähnchen-Teriyaki mit Kohlrabi-Spaghetti

Für 4 Personen

20 g Ingwer	2 Knoblauchzehen	150 ml Sojasauce
150 ml Reiswein	150 ml trockener Sherry	5 EL brauner Rohrzucker
2 Lauchzwiebeln	1 rote Chilischote	4 Maishähnchen-Schlegel
700 g Kohlrabi	Fünf-Gewürze-Pulver	Pfeffer
Salz	1/2 Bund frischer Koriander	1/4 Bund Thai-Basilikum
2 Stiele frische Minze	2 EL Sesamsamen	2 EL Erdnüsse
2 EL Sesamöl		

Ingwer und Knoblauch schälen, Ingwer fein reiben und Knoblauch fein schneiden oder pressen. Ingwer und Knoblauch mit Sojasauce, Reiswein, Sherry und Rohrzucker in einen Topf geben und sirupartig zu einer Art Teriyaki-Sauce einkochen.

Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Chilischote waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne entfernen und die Chili fein hacken.

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Hähnchenschlegel vom Knochen lösen.

Kohlrabi schälen und mit einem Spiralschneider in feine Gemüsespaghetti schneiden. Kohlrabi-Spaghetti auf ein Backblech legen und ca. 10 - 15 Minuten garen.

Das Fleisch auf der Hautseite ungewürzt in einer Pfanne ohne Fett ca. 8 Minuten anbraten (mittlere Hitze, bei Induktion: Einstellung 7), bis die Hautseite gebräunt und knusprig ist, dann wenden und auf der Fleischseite ca. 2 – 3 Minuten anbraten. Mit Fünf-Gewürze Pulver, Pfeffer und Salz würzen.

Koriander, Thai-Basilikum und Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten, Erdnüsse hacken.

Die gegarten Kohlrabi-Spaghetti mit Salz, Pfeffer und Sesamöl abschmecken.

Fleischstücke in Streifen schneiden.

Gegarte Kohlrabi-Spaghetti mit einer Fleischgabel portionsweise zu Nudelnestern drehen und auf Teller setzen. Hähnchenstreifen darüberlegen. Mit der Teriyaki-Sauce beträufeln und mit Lauchzwiebeln, Chili, Kräutern, Sesamsamen und Erdnüssen nach Belieben bestreuen. Dazu passt Basmatireis. Die restliche Teriyaki-Sauce hält sich in einem Schraubglas ca. 1 Monat im Kühlschrank.

Christina Richon am 19. März 2018