

Zitronengras-Hähnchen mit Reis

Für 4 Portionen

4 Hähnchenbrustfilets (à 150 g)	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
2 EL Sesamöl	3 Paprikaschoten	1 Fenchelknolle
3 Möhren	1 Zwiebel	100 g Zuckerschoten
2 Bund Frühlingszwiebeln	8 große Champignons	3 Knoblauchzehen
1 walnussgroßes Stück Ingwer	4 EL neutrales Pflanzenöl	4 EL Sojasauce
4 EL Sweet Chili Sauce	2 EL Zitronengraspaste	1 kl. Handvoll Sojasprossen
2 TL Cayennepfeffer	300 g Basmatireis	2 EL gehacktes Koriandergrün

Den Backofen auf 100 °C Umluft vorheizen. Die Hähnchenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und von Fett und Sehnen befreien. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Sesamöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten anbraten. Das Fleisch im heißen Ofen 30-40 Minuten fertig garen.

Die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und ohne Stielansatz in Streifen schneiden. Den Fenchel putzen, waschen und den harten Strunk herausschneiden. Möhren und Zwiebeln schälen und mit dem Fenchel in feine Streifen schneiden. Zuckerschoten und Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.

Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin mit Pilzen, Knoblauch und Ingwer bei starker Hitze rundherum zügig anbraten. Die Temperatur reduzieren, Sojasauce, Sweet Chili Sauce und Zitronengraspaste einrühren. 1 Schuss Wasser dazugeben und das Ganze mit Cayennepfeffer abschmecken. Die Sojasprossen untermischen und das Ganze bei niedriger Hitze weiter garen. Das durchgegart Hähnchenfleisch aus dem Ofen nehmen und in Tranchen aufschneiden.

Den Reis mit Vorspeiseringen auf die Teller verteilen, daneben das Gemüse anrichten, die Hähnchenbrust anlegen und das Ganze mit Koriandergrün bestreut servieren.

Tipp:

Wer keine Vorspeiseringe hat, gibt den Reis in zuvor mit Wasser ausgespülte Tassen, drückt ihn ein wenig an und stürzt ihn in der Tasse vorsichtig auf die Teller

Frank Rosin am 07. Juli 2015