

Teriyaki von der Hähnchen-Brust mit Avocado-Creme

Für 2 Personen

2 Hähnchenbrüste	250 g Mie-Nudeln	3 Avocados, reif
2 EL Chilipaste	1 EL Crème-fraîche	2 Zitronen, unbehandelt
1 Paprika, rot	50 g Shiitakepilze	200 g Kaiserschoten
0,5 Bund Koriander	75 ml Geflügelfond	50 ml Sojasoße
50 ml Mirin	30 g Zucker	2 TL Speisestärke
Öl	Salz	Pfeffer, schwarz

Die Sojasoße zusammen mit Mirin, Zucker und Geflügelfond aufkochen und fünf Minuten köcheln lassen. Mit Speisestärke abbinden. Die Mie-Nudeln mit kochendem Salzwasser übergießen und vier Minuten ziehen lassen. Die Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch herauslösen. Anschließend durch ein Sieb drücken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zitronen halbieren und pressen. Die Avocado mit der Crème-fraîche vermischen und mit der Chilipaste und dem Zitronensaft abschmecken. Die Hähnchenbrüste salzen, pfeffern und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Die Hähnchenbrüste mit der Teriyaki-Soße ablöschen und wenden. Die Paprika längs halbieren, entkernen, die Scheidewänden entfernen und das Fruchtfleisch in feine Rauten schneiden. Die Kaiserschoten und die Shiitakepilze halbieren und in Öl anbraten. Nach drei Minuten die Nudeln dazugeben und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas vom Koriander zupfen und dazu geben. Das Ganze leicht mit Teriyaki-Soße glacieren. Die Hühnerbrüste zusammen mit der Avocadocreme und dem Gemüse anrichten.

NN am 11. September 2009