

Johann Lafer | Scharfes Thai-Huhn mit gebratenem Pak Choi

Zutaten für 4 Personen

Für das Thai-Huhn:

- 4 Hähnchenbrustfilets ohne Haut à ca. 150 g
- 3 rote Chilischoten
- 4 Korianderblätter
- 3 Kaffir-Limettenblätter
- 3 EL Macadamianüsse
- 3 Eiweiß
- 3 EL feines Reismehl
- 2 EL Kokosraspel
- 3 EL Speisestärke
- 5 EL Erdnussöl

Für den Pak Choi:

- 4 Mini Pak Choi
- 3 EL Sesamöl
- Salz
- Pfeffer

Für die Chili-Sauce:

- 1 unbehandelte Limette
- 2 EL eingelegter Ingwer
- 2 EL brauner Zucker
- 5 EL Reisessig
- 100 ml helle Sojasauce
- restliche Chiliwürfel vom Hähnchen

Zubereitung:

Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in jeweils 3 gleich große Stücke schneiden.

Die Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Würfel schneiden. Koriander- und Kaffir-Limettenblätter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Macadamianüsse im Mörser fein zermahlen. Eiweiße in einer Schüssel mit dem Schneebesen leicht schaumig aufschlagen. Reismehl mit Kokosraspeln, 2/3 der Chiliwürfel, den Koriander- & Kaffir-Limettenblättern sowie den Nüssen vermischen und unter die Eiweiße rühren.

Die Hähnchenstücke in der Speisestärke wenden und durch die Chili-Panade ziehen. Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen. Das panierte Hähnchenfleisch darin von beiden Seiten anbraten und bei schwacher Hitze fertig braten.

Den Pak Choi putzen, waschen und halbieren. Sesamöl in einer 2. Pfanne erhitzen. Pak Choi darin von allen Seiten bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Chili-Sauce die Limette heiß waschen, trocken reiben, Schale fein abreiben. Die Limette auspressen. Den eingelegten Ingwer hacken. Ingwer mit Limettenschale und -saft, Zucker, Reisessig, Sojasauce und restlichen Chiliwürfeln zu einer Sauce verrühren.

Das Thai-Huhn mit dem gebratenen Pak Choi auf Tellern anrichten und mit etwas Chili-Sauce beträufeln. Die restliche Sauce dazu servieren.

Rezept: Johann Lafer

Quelle: Lafer! Lichter! Lecker! vom 17.03.2007

Prominenter Gast: Patrik Fichte