

SCHARFER THAI SALAT MIT HÜHNCHEN (FÜR 2 Personen)

MARINADE

- 1 Tl rote Currypaste
- 1 klein gehackte Knoblauchzehe
- 1 Chilischote (entkernt und klein geschnitten)
- 1 EL Öl
- 1 Tl Erdnussöl
- 1 EL Reisessig
- Saft einer ½ Zitrone
- 1 El gehackter Koriander
- 1 El Brauner Zucker
- 1 Stengel Zitronengras (nur das untere Drittel in feine Streifen schneiden und hacken)
- 1 Tl gehackter Ingwer

RESTLICHE ZUTATEN

- 200 g Hühnerbrust
- 1 Kopfsalat
- ½ rote Paprikaschote
- ½ Rote Zwiebel
- 2 Lauchzwiebeln
- 8 Cherrytomaten
- 1/3 einer Salatgurke
- 2 rote Chilischoten
- 2 Stengel Koriander
- 12 Thai Basilikumblätter
- 1 EL Öl
- wahlweise Reis als Beilage
- ¼ l Hühner- oder Gemüsebrühe (auch Instant)
- 3 EL Sojasoße
- Saft einer ½ Zitrone
- 1 Tl Brauner Zucker

ZUBEREITUNG

1. Hühnerbrust putzen und in dünne Streifen schneiden. Zutaten für die Marinade in eine Schüssel geben und verrühren. Hühnerfleisch untermischen. Huhn ca. 1,5 bis 2 Stunden abgedeckt an einem kühlen Ort marinieren.

2. Falls gewünscht Reis aufsetzen. Anschließend Salat, Paprika, Tomaten und Lauchzwiebeln waschen. Salatblätter mundgerecht zerpflücken. Paprika längs in dünne Streifen schneiden, die Lauchzwiebeln in feine Ringe. Tomaten halbieren. Gurke schälen, halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel herausschaben. Gurkenhälften in 5 mm dicke Streifen schneiden. Zwiebel schälen und längs in Streifen schneiden. Chilischoten entkernen und in feine Ringe schneiden. Basilikumblätter und Koriander von den Stengeln zupfen. Korianderblätter grob hacken. Salat und Gemüse dekorativ auf den Tellern anrichten. Thai-Basilikum, Koriander und Chili darüber verteilen.

3. Mariniertes Huhn mit Öl scharf im Wok oder in der Pfanne anbraten. Zutaten für das Dressing (Hühnerbrühe, Sojasoße, Zitrone, Zucker) in eine Schüssel geben und gut verrühren. Über den Salat gießen. Hühnerfleisch aus der Pfanne nehmen und auf den Salattellern verteilen. Reis servieren. Fertig.