Hähnchenspieß im Sesammantel auf Glasnudeln
von Armin Roßmeier

Zutaten (für 4 Portionen)

Hähnchen
480 g Hähnchenbrüste, ohne Haut
Saft von 1 Limette
1 1/2 EL Öl
je 2 Msp. Kardamom, gemahlener Ingwer, Kreuzkümmel
3 EL Austernsauce
3 EL gerösteter Sesam
2 EL Chilisauce

Glasnudeln
240 g breite Glasnudeln
120 g bunte Paprikawürfel
1 EL gehackter Ingwer
1 Knoblauchzehe
1 frische Chilischote
Saft von 1 Limette
2 cl Apfelsaft
1 EL Sojasauce
1/2 TL Sambal Oelek
2 EL Öl
1 1/2 EL gehackter Koriander
Salz, Pfeffer

Sowie
1 EL Lavendelblüten

Zubereitungszeit (circa 35 Minuten)

Glasnudeln in leicht sprudelndem Salzwasser auf den Biss kochen. Anschließend kalt ablaufen und abtropfen lassen. Die Nudeln mit ansautierten Paprikawürfeln, gehacktem Ingwer, fein gewürfeltem Knoblauch, Röllchen einer frischen Chilischote, Limetten- und Apfelsaft, Sojasauce, Sambal Oelek, Öl, gehacktem Koriander gut vermengen. Circa 30 Minuten einziehen lassen und danach mit Salz und Pfeffer würzen.

Hähnchenbrüste in Würfel schneiden, auf Holzspieße auffädeln und mit Limettensaft beträufeln. Dann in heißem Öl rundum anbraten und mit Kardamom, Ingwer und Kreuzkümmel aromatisieren. Anschließend mit Austernsauce rundum einpinseln und mit geröstetem Sesam gut bestreuen. Die Spieße am Ofenrand durchziehen lassen und leicht mit Chilisauce überziehen.

Nudelsalat auf flachem Teller anhäufen, Spieß darauflegen und mit Lavendelblüten garnieren.

Nährwerte pro Portion

501 kcal – 19 g Fett - 42 g Eiweiß – 39 g Kohlenhydrate – 3 BE
Dieses Gericht ist lactosefrei.