▪ Die Küchenschlacht – Menü am 18. Mai 2023▪
Asiatische Küche mit Johann Lafer

Ardeshir Sepher Maleky

Laab Gai: Lauwarmer Hähnchensalat mit Reis-Crunch

Zutaten für zwei Personen

Für den Hähnchensalat:
400 g Hähnchenbrust ohne Haut
1 rote Zwiebel
½ Limette, davon Saft
5 cm Ingwer
4 rote Chilischote
1 Bund Koriander
1 Bund Minze
½ Bund Thaibasilikum
1 Stange Zitronengras

Das Hähnchen kalt abbrausen und trockentupfen. In einem Mixer klein mixen und mit dem Saft der Limette beträufeln. In einem Topf Wasser aufkochen und Hähnchen darin bei niedriger Hitze simmern lassen.

Koriander, Minze und Thaibasilikum abbrausen, trockenwedeln, Blätter abtrennen und fein hacken. Ingwer schälen und klein schneiden. Chili waschen und in dünne Ringe schneiden. Weichen Teil von Zitronengras in sehr dünne Ringe schneiden. Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden.

Für das Dressing:
3 EL Fischsauce
1 Limette, davon Saft
1 EL brauner Zucker

Fischsauce mit braunem Zucker und dem Saft einer Limette vermengen. Hähnchenfleisch mit Kräutern, Chili, Zwiebeln und Zitronengras vermengen und Dressing darüber geben.

Für den Reis-Crunch:
60 g Basmati

Basmati in einer Pfanne ohne Fett anrösten bis sie braun sind. Anschließend mörsern.

Zum Anrichten:
½ Kopfsalat
½ Salatgurke

Salatblätter vom Kopf trennen, waschen und trockentupfen. Gurke waschen und in feine Scheiben schneiden. Scheiben auf dem Teller verteilen und Salat in die Salatblätter füllen.

Für die Garnitur:
Chiliflocken, zum Würzen

Gericht mit Chiliflocken garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.