

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 22. Januar 2019** ▪  
**"Asiatische Küche" mit Johann Lafer**



**Birte Grieblinger**

**Streetfood-Nudeleintopf mit Hähnchen, Pak-Choi-Salat  
und Bhatura**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Hähnchen:**

2 Hähnchenbrüste ohne Haut à 150 g  
 50 g Zuckerschoten  
 2 Karotten  
 1 Knolle Ingwer à 2 cm  
 ½ Bund Frühlingszwiebeln  
 200 ml Geflügelfond  
 ½ TL Sambal Oelek  
 3 TL ChilisaUCE  
 3 EL Sojasauce  
 Salz, aus der Mühle

Das Hähnchenbrustfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. 1 TL ChilisaUCE mit 1 EL Sojasauce verrühren und unter das Fleisch mischen. Den Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem Grün in feine Ringe schneiden, etwas Grün beiseitelegen. Die Zuckerschoten waschen und putzen, die Fäden dabei mit abziehen. Die Schoten leicht schräg in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Die Karotten schälen und erst längs in Scheiben, dann die Scheiben in Streifen schneiden.

Gleichzeitig Geflügelfond mit Ingwer, Frühlingszwiebeln, Zuckerschoten und Karotten zum Kochen bringen und ca. 2 Minuten kochen lassen.

Mit übriger Chili- und Sojasauce würzen. Mit Salz und Sambal Oelek kräftig abschmecken.

**Für die Nudeln:**

100 g Mie-Nudeln

Die Nudeln in einem Topf mit Geflügelfond aufkochen und ca. 3 Minuten ziehen lassen.

Die Hähnchenbruststücke in einem Wok mit etwa Sesamöl kräftig anrösten. Den aromatisierten Fond angießen aufkochen und mit den Nudeln vermengen.

**Für den Salat:**

2 Baby-Pak-Choi  
 200 g geräucherter Tofu  
 4 Frühlingszwiebeln  
 2 Karotten  
 1 rote Chili  
 1 Limette, davon 2 EL Saft  
 2 EL Sojasauce  
 ¼ TL Ingwerpulver  
 ¼ TL gemahlenes Zitronengras  
 1 Prise brauner Zucker  
 40 g Erdnüsse  
 2 Zweige Koriander, zum Garnieren  
 3 EL Erdnussöl  
 Salz, aus der Mühle

Den Pak-Choi abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden.

Die Karotten schälen, von den Enden befreien und grob schneiden. Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein würfeln.

Für das Dressing 2 EL Erdnussöl, Limettensaft, Sojasauce, Ingwer- und Zitronengraspulver, Zucker und eine Prise Salz kräftig aufschlagen. Die Chiliwürfel unterrühren und über den Salat träufeln.

Den Tofu würfeln und in einer beschichteten Pfanne im restlichen Erdnussöl goldbraun anbraten. Die Erdnusskerne zugeben, kurz mitschwenken, heiß auf den Salat geben und mit gehacktem Koriander garnieren.

**Für das Bhatura:** Mehl, Grieß, Salz, Zucker, Kreuzkümmel und Backpulver verrühren.  
300 g Mehl Joghurt und 2 EL Öl hinzufügen und zu einem elastischen Teig  
4 EL Naturjoghurt verkneten.  
1 EL Grieß Den Teig mit einem Nudelholz zu 8 kleinen Fladen ausrollen.  
¼ TL gemahlener Kreuzkümmel Das Öl in einem Topf erhitzen und die Fladen darin ausbacken. Das Brot  
¼ TL Backpulver muss beim Frittieren von Öl bedeckt sein.  
1 Prise Zucker Auf Küchentrepp abtropfen lassen.  
400 ml neutrales Pflanzenöl  
1 TL feines Salz

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.