

Hähnchen asiatisch



Hähnchenbrustfiletstreifen mit Mangold und Chicorée auf Reis, mit Sesam garniert

Das vom Entenbrustfilet übrig gebliebenen Entenfett bot sich an, damit ein weiteres Geflügelgericht zu kochen. Diesmal Hähnchenbrustfilet, und zwar asiatisch zubereitet. In Streifen geschnitten und mariniert mit einer Mischung aus Sesamöl, Teriyaki-Sauce, Harissa-Paste und etwas Zitronensaft. Ganz authentisch ist die Marinade nicht, denn Harissa ist eine nordafrikanische Würzpaste. Alternativ kann man aber auch einfach eine rote, thailändische Chilischote verwenden, dann sind alle Zutaten wieder asiatisch. Wettmachen kann es aber auch der beim Kochen verwendete Szechuanpfeffer. Als Gemüse werden nur Mangold und Chicorée verwendet, womit das asiatische Wokgericht sehr puristisch aus nur drei Grundzutaten besteht. Traditionell wird hierfür zwar Chinakohl verwendet, aber Mangold und Chicorée haben eine ähnliche Konsistenz und Struktur.

Zutaten für 2 Personen:

Zutaten für die Marinade:

- 2 EL Teriyaki-Sauce
- 2 EL Sesamöl
- 1 TL Harissa-Paste
- $\frac{1}{4}$ Zitrone (Saft)

Zutaten für das Wokgericht:

- 1 Hähnchenbrustfilet, ca. 250 g
- 1 Mangoldblatt
- 1 kleiner Chicorée
- 1 TL Szechuanpfeffer
- $\frac{1}{4}$ Zitrone (Saft)
- Salz
- Entenfett (*alternativ: Sesamöl*)
- 1 TL Sesamsaat
- Basmatireis

Zubereitungszeit: Marinierzeit 2 Stdn. | Garzeit 12 Min.

Hähnchenbrustfilet einmal längs in zwei dünnere Scheiben schneiden, dann quer in Streifen. In eine kleine Schüssel geben, die Marinade darüber geben, alles gut vermischen und 2 Stunden marinieren lassen. Mangoldblatt und Chicorée quer zum Blatt bzw. zum Strunk in Streifen schneiden.

Basmatireis nach Anleitung zubereiten. Währenddessen das Fett im Wok erhitzen, Hähnchenbrustfiletstreifen aus der Marinade nehmen und zusammen mit den Gemüsestreifen ins das Fett geben. Einige Minuten pfannenrühren. Den Rest der Marinade mit etwas Wasser verdünnen und zum Fleisch und Gemüse hinzugeben, um eine Sauce zu bilden. Szechuanpfeffer in einem Mörser klein reiben und auch hinzugeben. Alles verrühren, mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken. Dann noch kurz Sesamsaat in einer kleinen Pfanne ohne Fett einige Minuten rösten.

Den Reis in Schalen anrichten, Fleisch, Gemüse und Sauce darüber geben und mit etwas Sesam bestreuen. Traditionell Stäbchen dazu reichen.