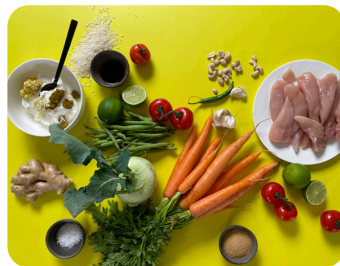


GEGRILLTES GRÜNES CURRY-HÄHNCHEN MIT KOHLRABI-SALAT NACH THAILÄNDISCHER ART

Lecker



ZWISCHENSCHRITTE



ZUBEREITUNG

Für das Hähnchen in grüner Curry-Marina­de Joghurt und Thai-Currypaste in eine Schüssel geben. Knoblauchzehen abziehen und Ingwer schälen. Beides mit einer Feinreibe in die Schüssel reiben, alles verrühren und mit Salz abschmecken. Die Hähnchenbrustfilets mit kaltem Wasser abspülen, mit Küchenpapier abtrocknen und quer in 2 cm breite Streifen schneiden. Die Hähnchenstreifen mit der Joghurt-Marina­de vermengen und abgedeckt 4 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Das Schneidebrett und Messer gründlich reinigen.

Zum Ende der 4 Stunden mit der Zubereitung fortfahren. Dafür den Reis in einem Sieb waschen, bis das Wasser klar bleibt. Dann Reis in den Topf geben, salzen und mit 300 ml Wasser auffüllen. Den Deckel aufsetzen, Reis zum Kochen bringen und 10 Minuten bei kleiner Temperatur köcheln lassen. Danach weitere 10 Minuten bei abgeschaltetem Herd garziehen. Die Limette abreiben, halbieren und auspressen. Den Reis kurz vor dem Servieren mit einer Gabel auflockern, Limettenabrieb und -saft hineingeben und alles gut vermengen.

Für den Kohlrabi-Salat in einer weiteren Schüssel die Vinaigrette vorbereiten. Limetten halbieren und auspressen. Den Knoblauch abziehen und mit der Chilischote, Limettensaft, Rohrzucker, Fischsauce und Salz in die Schüssel geben. Mit einem Mörserstößel oder Ähnlichem Knoblauch und Chilischote andrücken, alles verrühren und abschmecken. Die Enden von den Prinzessbohnen schneiden und je nach Größe halbieren. In einem kleinen Topf Wasser zum Kochen bringen, salzen und darin die Bohnen 7 Minuten garen, bis sie bissfest sind. Danach abgießen und kalt abschrecken. Cherrytomaten vierteln. Kohlrabi schälen, in 1-2 mm dicke Scheiben schneiden und daraus etwa 4 cm lange Streifen schneiden. Karotten in etwa 4 cm lange Stücke schneiden, diese halbieren und in 1-2 mm dicke Streifen schneiden. Bohnen, Tomatenviertel, Kohlrabi und Karottenstreifen nun zur Marina­de in die Schüssel geben, Erdnüsse ergänzen und alles gut verrühren. Am besten mit der Hand alles vermengen und dabei nochmals fest zusammendrücken, damit Fruchtsaft austritt und die Marina­de sich besser mit dem festen Gemüse verbindet. Dadurch wird es etwas weicher. Nochmals abschmecken und kaltstellen.

In einer Grillpfanne Pflanzenöl stark erhitzen. Die marinierten Hähnchenstreifen darin nun 2 Minuten anbraten, Temperatur reduzieren und weitere 6 Minuten braten. Dabei ein Mal wenden. Es kann sein, dass das Fleisch am Pfannenboden klebt. In diesem Fall nicht versuchen es mit Kraft abzulösen, sondern noch ein wenig warten, bis es sich lösen lässt.

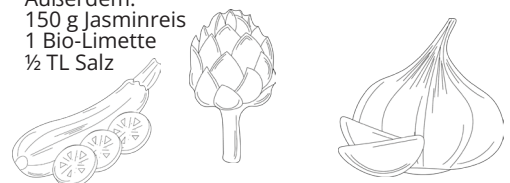
Zum Anrichten Limetten-Reis sowie Kohlrabi-Salat auf Teller verteilen und die Curry-Hähnchenstücke darauf platzieren.

ZUTATEN

Für das Curry-Hähnchen:
2 Hähnchenbrustfilets à 150-180 g
150 g griechischer Joghurt
1 EL grüne Thai-Currypaste
2 Knoblauchzehen
2 cm Ingwer, daumendick
1 TL Salz
4 EL Pflanzenöl zum Anbraten

Für den Kohlrabi-Salat:
1 Kohlrabi
2 Karotten
2 Knoblauchzehen
4-6 Cherrytomaten
1 grüne Chilischote
100 g Prinzessbohnen
2 EL Erdnüsse, geröstet & gesalzen
2 Bio-Limetten
1 TL Rohrzucker
1 EL Fischsauce (Asiamarkt)
1 TL Salz

Außerdem:
150 g Jasminreis
1 Bio-Limette
½ TL Salz



UTENSILIEN

Schneidebrett, Messer, 2 mittelgroße Schüsseln, 2 kleine Töpfe (einer mit Deckel), Sieb, Feinreibe, Zitruspresse, Mörserstößel o. Ä., Grillpfanne, Pfannenwender