

Scharfer Thai-Geflügel-Salat

Für 2 Portionen

1 rote Paprika	0,25 Salatgurke	2 Karotten
1 rote Zwiebel	1 kl. Chillischote	2 El Sojasauce
1 El Thai-Fisch-Soße	4 El Rapsöl	2 Limetten
2 Tl brauner Zucker	20 g angerös. Erdnüsse	4 Zweige Koriander
2 Hühnchenbrüste, je 150 g	Salz, Pfeffer	

Die Paprika vierteln und das Kerngehäuse herauschneiden. Die Paprikaviertel in feine Streifen schneiden. Die Salatgurke und die Karotten schälen und danach in Scheiben und dann in feine Streifen schneiden. Die rote Zwiebel schälen, vierteln und ebenfalls in feine Streifen schneiden.

Die Chilischote halbieren, entkernen und fein hacken. Die gehackte Chilischote zusammen mit der Sojasauce, Fischsauce, Rapsöl, dem Saft beider Limetten und dem braunen Zucker verrühren und mit etwas Salz abschmecken.

Die Korianderblätter von den Zweigen zupfen, grob hacken und zusammen mit den Erdnüssen zur Marinade geben. Alle Gemüsestreifen in eine Schüssel geben und mit der fertigen Marinade für 20 Minuten marinieren.

In der Zwischenzeit die Hühnchenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen, über dem Holzkohlegrill oder in einer Grillpfanne beidseitig grillen und anschließend in Scheiben aufschneiden. Den marinierten Salat in Schalen füllen und mit den aufgeschnittenen Hühnchenbrüsten belegen.

Christoph Rüffer am 31. Oktober 2025