

Asia-Zitronen-Hähnchen mit Basmatireis

Für zwei Personen

2 Hähnchenbrustfilets, à 200 g	150 g Basmatireis	100 g Wasserkastanien
1 Kopf Pak-Choi	2 Frühlingszwiebeln	4 Knoblauchzehen
1 kleine Ingwerknolle	1 Zitrone	120 g Erdnüsse, ungesalzen
4 EL helle Sojasoße	5 EL dunkler Reiswein	1 TL Chilisoße
1 TL Reissessig	60 ml Geflügelfond	1 EL Zucker
dunkles Sesamöl, Maisstärke	Erdnussöl, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Basmatireis in einem Topf mit Salzwasser gar kochen. Die Hähnchenbrustfilets waschen und trockentupfen. Eine Zitrone auspressen und mit dem Saft die Hähnchenbrustfilets einreiben. Anschließend die Hähnchenbrustfilets in große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Die Hälfte der Sojasoße mit drei Esslöffeln Reiswein, einem Esslöffel dunklem Sesamöl und etwas Maisstärke vermischen und die Filets darin marinieren. Die Schüssel abdecken und in den Kühlschrank stellen. Den Pak-Choi putzen und die Blätter klein schneiden. Den Knoblauch abziehen und zwei Knoblauchzehen klein hacken. Erdnussöl im Wok erhitzen und den Pak-Choi anbraten. Den klein gehackten Knoblauch und den restlichen Reiswein zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend aus dem Wok nehmen und im Ofen warmhalten. Sesamöl im Wok erhitzen und das Fleisch anbraten. Die Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Zwei Frühlingszwiebeln abziehen und klein schneiden. Die restlichen zwei Knoblauchzehen klein hacken. Die Ingwerknolle schälen und ebenfalls klein hacken. Außerdem die Wasserkastanien in Scheiben schneiden. Den Wok nochmals mit etwas Erdnussöl sehr stark erhitzen und die Frühlingszwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer anbraten. Die Chilisoße zugeben. Die Wasserkastanien ebenfalls in den Wok geben. Den Zucker, den Reissessig, den Geflügelfond, die restliche Sojasoße, den restlichen Reiswein und etwas Sesamöl miteinander vermengen und in den Wok geben. Bei Bedarf mit Maisstärke binden. Die Soße kurz köcheln lassen, bis sie eingedickt ist. Abschließend das Fleisch und die gerösteten Erdnüsse hinzufügen und alles miteinander vermengen. Den Pak-Choi zusammen mit dem Hähnchenfleisch in Soße und dem Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Marvin Sekyere am 28. August 2012