

Erdnuss-Hähnchen mit asiatischem Nudelsalat

Für zwei Personen

Für die Erdnuss-Sauce:	1 Knoblauchzehe	1 Chilischote
2 cm Ingwer	Limetten, Saft, Abrieb	4 EL Erdnusscreme
Sojasauce	1 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
Für das Fleisch:	400 g Hähnchen-Innenfilets	Erdnussauce, von oben
Für den Salat:	125 g Mie-Nudeln	2 kleine rote Zwiebeln
1 Chilischote	1 Limette, Saft, Abrieb	50 ml Sojasauce
1 TL Sesamöl	1 EL Fischsauce	1 EL flüssigen Honig
50 g Sonnenblumenkerne	100 g Cashewkerne	2 EL Olivenöl
1 Bund Koriander	Salz	
Für die Fertigstellung:	$\frac{1}{2}$ Romanasalat	1 rote Chilischote
1 Limette, ganze Frucht	2 EL Sojasauce	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander

Für die Erdnuss-Sauce: Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Knoblauch abziehen. Chili von Scheidewänden und Kernen befreien.

Koriander hacken. Erdnusscreme und Sojasauce in der Küchenmaschine mixen. Ingwer schälen, grob hacken und dazugeben. Limettenschale über der Schüssel abreiben und den Saft darüber auspressen. Mit Wasser zu einer cremigen Sauce mixen. Die Hälfte der Sauce zum Marinieren des Hähnchens benutzen, die andere Hälfte in eine kleine Schale geben und mit Olivenöl beträufeln.

Für das Fleisch: Hähnchenbrustinnenfilets in 2-3 cm große Stücke schneiden und mit der Erdnussauce marinieren. Mit Olivenöl beträufeln und im Ofen für 8- 10 Minuten bei hoher Hitze grillen. Alternativ in einer Pfanne mit Olivenöl goldbraun anbraten.

Für den Salat: Nudeln mit kochendem Wasser übergießen. Salzen, etwas Sojasauce hinzufügen und für 6 Minuten in einem geschlossenen Gefäß quellen lassen. Cashewkerne hacken. In einer Pfanne die zerkleinerten Cashewkerne und Sonnenblumenkerne goldbraun rösten.

Zwiebeln abziehen, Korianderblätter von den Stängeln zupfen, die Chilischote entkernen und alles fein hacken.

Nudeln abgießen. Zu den Nudeln Sojasauce und Olivenöl geben sowie den Limettensaft und etwas Abrieb hinzufügen. Sesamöl und Fischsauce ebenfalls dazugeben. Honig dazugeben. Die gerösteten Nüsse hinzufügen und alles abschmecken.

Für die Fertigstellung: Romanasalatblätter abtrennen, waschen und trockenschleudern. Koriandergrün fein hacken. Chilischote in feine Scheiben schneiden, die Limette vierteln und die Sojasauce zum Servieren in einer kleinen Schale anrichten.

Die Beigaben auf einem kleinen Teller separat hinlegen. Auf einem großen Teller zwei Romanasalatblätter legen und zunächst den Nudelsalat und 2-3 Hähnchenstücke darauflegen. Mit Erdnussauce beträufeln und mit Koriander und Chili dekorieren.

Matthias Engelmann am 30. September 2025