

Asia-Sesam-Hähnchen-Salat

Zutaten (für 4 Personen):

- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Salatgurke
- 0,5 Schote Chili
- 3 EL Erdnussöl
- 1,5 TL Szechuan-Pfeffer
- 5 EL Sesamsamen
- 1 Zehe Knoblauch
- 4 EL Ketjap Manis
- 4 EL Sesamöl
- 5 EL Wasser
- 100 g getrocknete Soba-Nudeln
- Salz

Die Hähnchenbrust waschen und in einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser legen. Das Wasser zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und das Filet im leicht siedendem Wasser 10-15 Minuten gar ziehen lassen. Aus dem Wasser nehmen und etwas abkühlen lassen. Zum Test anschneiden, ob es vollständig durchgegart ist.

Inzwischen die Gurke waschen, längs halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne entfernen. Quer in dünne Scheiben schneiden. Chili waschen, entstielen und in feine Ringe schneiden. Erdnussöl mit Chili und Szechuan-Pfeffer in einer Pfanne erhitzen, bis der Pfeffer aromatisch duftet. Gurke dazugeben und etwas salzen. Etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze garen, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Sesamsamen kurz in einer Pfanne trocken anrösten, bis sie anfangen zu glänzen. Knoblauch schälen und mit dem Großteil der Sesamsamen in einem Mörser fein zerstoßen. Restliche Sesamsamen mit Ketjap Manis, Sesamöl und Wasser gut verrühren. Das gegarte Hähnchenfleisch in kleine Stücke zupfen, unter die Soße mischen und kurz durchziehen lassen. Währenddessen die Nudeln nach Packungsanweisung kochen, in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abbrausen.

Zum Servieren die Nudeln mit den gebratenen Chili-Gurken vermengen, in eine Schale geben und das marinierte Hähnchenfleisch darüber verteilen. Nach Belieben mit etwas Sesamöl beträufeln.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 25.09.2023

Koch/Köchin: Medicum Hamburg

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen