

Mariniertes Hähnchen



Zutaten für 5 Portionen:

- 5 Hähncheninnenfilets
- 100 g Ketchup
- 100 g Sojasauce
- 100 g Brauner Zucker
- 1 EL gehackter Knoblauch
- 1 EL gehackter frischer Ingwer
- 1 TL zerstoßener rote Chilliflocken

Zubereitung:

1. Ketchup, Sojasauce und Zucker in einem Topf sanft erwärmen bis sich der Zucker gelöst hat. Danach abkühlen lassen. Knoblauch, Ingwer und Chilliflocken zugeben.
2. Die Hähncheninnenfilets in den Sahneseiphon geben, die Marinade dazugeben und verschließen. Den Siphon mit 2 N₂O Kapseln laden. 5-10 Sekunden schütteln. 1 Stunde marinieren.
3. Zum Öffnen den Siphon senkrecht halten UND dabei ein Tuch an die Tülle halten, um eventuell austretende Flüssigkeit aufzufangen. Deckel aufschrauben und Inhalt ausgießen.
4. Die Filets in einer Pfanne anbraten.

Lauwarmer Glasnudelsalat

Zutaten für den Salat:

- 75 g Sprossen
- 75 g Zuckerschoten
- 225 g Glasnudeln
- 8 Frühlingszwiebeln
- 1 Handvoll Koriandergrün
- Öl zum Braten

Zutaten für das Dressing:

- 2 Limetten, Saft davon
- 1 Stück Ingwer, daumengross, fein geraspelt
- 3 Knoblauchzehen, sehr fein geschnitten
- 3 Chillischoten, rot, entkernt und sehr fein geschnitten
- 6 EL Fischsosse (Nam Pla)
- 6 EL Wasser
- 1,5 EL Zucker, braun
- 1,5 TL Sesamöl, dunkel
- 3 TL Erdnussöl

Zubereitung:

1. Die Zutaten für das Dressing verrühren.
2. Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Die Zuckerschoten in 1-Euro große Stücke schneiden und mit den Sprossen in ein Sieb geben. Wasser aufkochen lassen und das Gemüse im Sieb damit übergießen. So blanchiert ist es nicht mehr roh, aber auch nicht weich gekocht. Kurz in eine Schüssel mit Eiswasser tauchen, damit die Zuckerschoten ihre schöne Farbe behalten und nicht grau werden und abtropfen lassen.
3. Die Glasnudeln in eine Schüssel geben. Mit kochendem Wasser übergießen, so dass sie vollständig bedeckt sind. Etwa eine Minute ziehen lassen und das Wasser abgießen. Den Koriander fein hacken.
4. Alle Zutaten für den Salat miteinander vermengen. Das Dressing dazugeben, gut unterrühren und etwa 5 Minuten ziehen lassen.