

Thailändischer Hähnchen-Gemüse-Salat

Für 4 Personen

Zutaten:

300 g Hähnchenbrustfilet
200 ml Kokosmilch
1 TL thailändische Currypaste, „Massaman“
2 Möhren
1 gelbe Paprikaschote
1 Stange Staudensellerie
8 Lychees
5-6 Kaniabohnen
150 g frischer Rotkohl
50 g Erdnüsse
Limettensaft, zum Beträufeln
Sojasprossen, Koriandergrün und Minze zum Garnieren

Zubereitung:

1. Das Hähnchenfleisch abbrausen, trocken tupfen und kleinwürfeln. Kokosmilch und Currypaste kurz aufkochen und gut verrühren.
2. Die Möhren schälen und in dünne Stifte schneiden. Paprika und Sellerie waschen, putzen und ebenfalls in dünne Stifte zerschneiden. Die Lychees von Schale und Kern befreien. Die Bohnen waschen und schräg in feine Streifen schneiden. Den Rotkohl ebenfalls in Streifen schneiden, dann abbrausen und gut abtropfen lassen.
3. Die Currysauce wieder zum Kochen bringen, das Fleisch hinzufügen und bei niedriger Temperatur 5-7 Minuten gar köcheln lassen. Das Gemüse, Lychees und Erdnüsse vermengen und nach Belieben in Kokosnusshälften anrichten. Das abgetropfte Fleisch darauf verteilen und alles mit Limettensaft beträufeln. Mit Sprossen, Koriandergrün und Minze garnieren und die Currysauce dazu reichen