

Exotische Hähnchen-Nuss-Bowl



Für den Reis:

- 200 g Sushireis (japanischer Rundkornreis)
- 2 EL Reissessig
- 2 TL Zucker, Salz

Für die Nüsse:

- 1 EL Honig
- 1 EL Sojasoße
- 1 EL Sesam
- 100 g Macadamianusskerne

Für das Hähnchen:

- 400 g Hühnerbrustfilet
- 3 EL Honig
- 3 EL Sojasoße
- 3 EL Limettensaft
- 1 EL Perilla (Shiso; Asien- Laden; wahlweise Furikake- Gewürzmischung)
- 1 frischer Maiskolben
- 4 Frühlingszwiebeln
- 100 g junges Weißkraut
- ½ gelbe Mango
- ½ Nori-Blatt
- 2 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer

1. Den Reis laut Packungsangabe zubereiten. Backrohr auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Honig, Sojasoße und Sesam in eine Schüssel geben und miteinander verrühren. Die Nüsse dazugeben, gut vermischen und gleichmäßig auf dem Backblech verteilen. In ca. 15 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Hühnerbrust abwaschen, trocken tupfen und waagrecht halbieren. Honig, Sojasoße, Limettensaft und Perilla in einer Schale verrühren. Das Fleisch in eine Schüssel geben, mit 3 EL der Marinade vermischen und 30 Minuten ziehen lassen. Die restliche Marinade für das Kraut aufbewahren.
3. Den Maiskolben waschen und die Enden gerade abschneiden. Den Kolben in 6 gleich große, 2–3 cm lange Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Das Kraut waschen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. In einer Schüssel mit der beiseitegestellten Marinade vermischen und ziehen lassen. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch nah am Kern abschneiden, dann ca. 1 cm groß würfeln. Das Nori-Blatt längs halbieren, übereinanderlegen und in feine Streifen schneiden.
4. In einer Grillpfanne 1 EL Öl erhitzen. Den Mais darin ca. 2 Minuten rundherum anbraten, salzen und pfeffern, herausnehmen. Die Zwiebeln in die Pfanne geben und unter ständigem Rühren für 2 Minuten anbraten, salzen und pfeffern, herausnehmen.
Das restliche Öl in die Pfanne geben und erhitzen. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen, in die Pfanne legen und von jeder Seite bei schwacher Hitze 1–2 Minuten braten. Herausnehmen, übereinander auf ein Stück Alufolie legen und darin eingewickelt 3 Minuten ruhen lassen.
5. Reis auf zwei Bowl-Hälften verteilen und das Kraut danebengeben. Die Hähnchenbrust auspacken, ausgetretenen Fleischsaft über den Reis gießen. Fleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden und mittig in einem Streifen zwischen Reis und Kraut setzen. Mais und Zwiebeln auf den Reis, Mango auf den Kohl setzen. Die Nüsse gleichmäßig darüberstreuen. Fleisch mit den Nori-Streifen garnieren und sofort servieren.