

Thailändischer Hühnersalat - Larp Gai

Bei diesem Hühnersalat Larp Gai handelt es sich um einen Geflügelsalat mit thailändischer Würzung. Der Hühnersalat kann je nach persönlicher Vorliebe sehr scharf, oder auch etwas milder zubereitet werden. Das wichtigste aber sind für einen guten Geschmack, dass er außer der Schärfe gut gesalzen und etwas säuerlich ist und mit vielen frischen Kräutern, wobei Koriandergrün und Minze auf keinen Fall fehlen sollten, bestreut serviert werden sollte. Wenn dieser thailändische Hühnersalat dazu noch etwas Zeit bekommt um im Kühlschrank durchzuziehen, danach erst mit frischen Kräutern bestreut wird, ergibt dies einen kalorienreduzierten fettarmen würzig erfrischenden Salat für viele Gelegenheiten.



Zutaten: für 2 Personen

Ca. 350 g Hähnchenbrustfilet
6 – 8 EL Wasser
1 – 2 gestrichene EL geröstetes Reispulver
3 Frühlingszwiebeln
1 – 2 rote Chilischoten
1 Stängel Zitronengras
2 frische Kafir Limettenblätter
1 EL helle Sojasauce
1 EL thailändische Fischsauce
1 gestrichener TL Zucker
6 - 7 EL Limettensaft oder mehr
Salz nach Bedarf

Außerdem zum Bestreuen und Auslegen des Salates:

Ein halber Kopf knackig grüne Salatblätter
4 frische Blätter Thai Basilikum oder ersatzweise Strauchbasilikum (African blue)
2 Stängel frischen Koriander
Reichlich frische Minze
2 grüne Kafir Limettenblätter
Nach Wunsch zusätzlich 1 EL Pflanzenöl

Zubereitung:

Für die Zubereitung von diesem **Thailändischen Hühnersalat – Larp Gai** sollte zuerst das dazu notwendige geröstete Reispulver hergestellt werden. Dazu entweder 2 EL Klebereis, oder es geht auch Risotto Reis, Jasmin Reis oder Milchreis in eine zuvor erhitzte Eisenpfanne geben. Die Reiskörner unter ständigem Wenden golden anrösten bis es angenehm duftet. Den Reis sofort aus der Pfanne nehmen, da er sonst noch weiter nachgaren könnte und dadurch eventuell leicht bitter werden könnte. Anschließend die gerösteten Reiskörner entweder in einem Mörser mit Stößel oder in einer Kaffeemühle zu grobem Pulver zerkleinern.

Hähnchenbrustfilet kurz unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen. Danach das Geflügelfleisch in etwa 1 cm dicke Scheiben, diese dann in 1 cm breite Streifen und anschließend in sehr kleine Fleischwürfel schneiden.

1 – 2 rote Chilischoten waschen, der Länge nach durchschneiden, Kerne und weiße Innenwände entfernen und in dünne Streifen schneiden.

Gewaschene geputzte Frühlingszwiebeln samt dem Grünanteil in dünne Ringe schneiden.

1 Stange Zitronengras solange abschälen, bis der innere saftige Anteil zum Vorschein kommt, diesen in

feine Ringe schneiden.

Frische gewaschene Kafir Limettenblätter (gibt es im Kühlregal in asiatischen Geschäften oder als Gewürzpflanze beim Gärtner) etwas zusammenrollen, in sehr feine Streifen schneiden.

Nun eine beschichtete Pfanne erhitzen, die Hähnchenwürfel in die Pfanne geben und zusammen mit zunächst 5 EL kaltem Wasser beträufelt anbraten.

Die Hähnchenwürfel ständig wenden und bei mittlere Hitze durchbraten. Dabei kann man nach und nach bei Bedarf immer wieder 1 EL Wasser hinzugeben.

Zuletzt sollte das ganze Wasser nach etwa 8 – 10 Minuten eingekocht und das Geflügelfleisch gut durchgebraten und hell sein.

Nun ganz kurz jeweils die Hälfte der Frühlingszwiebeln und Chilischotenstreifen mit in die Pfanne geben und etwa 30 Sekunden mitanschnoren.

Die Pfanne zur Seite ziehen, und 1 – 2 gestrichene EL von dem zuvor hergestelltem Reispulver unterrühren, ebenso helle Sojasauce, thailändische Fischsoße, Zitronengras, Kafir Limettenstreifen, etwas Zucker sowie restliche Frühlingszwiebeln und Chilistreifen und ausreichend Limettensaft unterrühren und einige Zeit kühl stellen.

Vor dem Servieren den Hähnchensalat kosten und nach persönlichem Geschmack eventuell mit etwas Salz und Limettensaft abschmecken.

Sollte der Salat etwas zu trocken erscheinen, kann man nun nach Wunsch etwas Öl unterziehen.

Pro Portion einen Teller mit ein paar frischen Salatblättern auslegen.

Thailändischen Hähnchensalat leicht gehäuft auflegen und mit reichlich etwas kleiner gezupfter frischer Melisse, Koriandergrün, thailändischem Basilikum oder Strauchbasilikumblätter, in dünne Streifen geschnittenen Kafir Limettenblättern sowie ein paar Chilistreifen bestreut genießen.

Tipp:

Anstatt dem Hähnchenbrustfilet kann man dazu auch dass etwas saftigere Fleisch vom Hähnchenschenkel verwenden.

Kalorienangaben

Eine Portion Thailändischer Hühnersalat- Larp Gai enthalten ca. 310 kcal und ca. 5,5 g Fett