



Thai-Hähnchensalat

mit Apfel auf Sushireis



20-30min



2 Personen

Mit Apfel, Reis und Hähnchen kommt hier ein richtig leckerer Salat zusammen. Ein Teil des Aromas kommt von der Fischsauce, die besonders in Thailand und Vietnam häufig verwendet wird. Sie zeichnet sich durch ihren intensiven Geruch aus und gibt dem Gericht mit ihrem würzig-salzigen Geschmack und in Kombination mit Limettensaft das gewisse Etwas. Die Sauce nach Geschmack dosieren – und du wirst begeistert sein!

- 200g Sushireis
- 1 Karotte
- 10g frischer Koriander
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Apfel
- 1 Päckchen Fischeis ⁴
- 1 rote Thai-Chilisote
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 1 Päckchen Reisessig

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Energie 849kcal, Fett 22.9g,
Kohlenhydrate 104.0g, Eiweiß 51.4g



In einem mittelgroßen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hinzugeben und bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



Währenddessen die **Karotte** schälen, längs halbieren und schräg in sehr feine Scheiben schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden.



Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Apfel** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Apfelscheiben** mit dem **Limettensaft** und **-abrieb** vermengen.



Die **Fischsauce nach Geschmack** zu den **Apfelscheiben** geben und mit Salz und Zucker abschmecken. Die **Karotten** und die **Lauchzwiebeln** untermengen. Die **Chilischote** längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. **Nach Geschmack** unter den **Salat** mischen und ziehen lassen. **Tipp:** Wer es nicht so scharf mag, lässt die **Chili** einfach weg.



Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 4Min. scharf anbraten. Abhängig von der Dicke des **Fleisches** kann die Garzeit variieren. Die Pfanne vom Herd nehmen und das **Fleisch** noch ca. 3Min. ohne Hitzezufuhr ruhen lassen.



Das **Fleisch** in 1-2cm dicke Tranchen schneiden. Die **Erdnüsse** grob hacken. Den fertig gegarten **Reis** mit **Reisessig**, Salz und Zucker nach Geschmack verfeinern. Den **Salat** nach Wunsch mit (hellem) Essig abschmecken und auf dem **Reis** anrichten. Mit dem **Hähnchen** belegen und mit den **Erdnüssen** und dem **Koriander** garniert servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**