



Thai-Hähnchensalat

mit Apfel auf Sushireis



20-30min



3-4 Personen

Mit Apfel, Reis und Hähnchen kommt hier ein richtig leckerer Salat zusammen. Ein wichtiger Teil der Aromakomposition ist 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!

- 400g Sushireis
- 2 Karotten
- 10g Koriander
- 3 Lauchzwiebeln
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Äpfel
- 20ml Fischesauce ⁴
- 1 Gurke
- 1 rote Thai-Chilischote
- 2 Packungen
Hähnchenbrustfilet
- 3 Päckchen Erdnüsse, geröstet
& gesalzen ⁵
- 25ml Reisessig

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Energie 792kcal, Fett 19.1g,
Kohlenhydrate 110.4g, Eiweiß 42.4g



In einem mittelgroßen Topf 800ml 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** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Die **Fischsauc** nach **Geschmack** zu den **Apfelscheiben** geben und mit Salz und Zucker abschmecken. Die **Gurke** längs halbieren, schräg in dünne Scheiben schneiden und mit den **Karotten** und den **Lauchzwiebeln** untermengen. Die **Chilischote** längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. **Nach Geschmack** unter den **Salat** mischen und ziehen lassen.



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



Das **Fleisch** trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 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.



Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen. Die **Äpfel** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Apfelscheiben** mit dem **Limettensaft** und der **-schale** vermengen.



Das **Fleisch** leicht schräg 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. [!\[\]\(3342c215b2a8b663596a81468d5dc314_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5e22d44aef1f9548ca8274cbfb388e9d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b011182daf5a0527ed818f91dc4cf8f7_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**