

Für die Soße:

300 ml Kokosmilch

etwas geriebener Ingwer, nach Geschmack

1-2 EL Currypaste, je nach Schärfewunsch

Prise Zucker, nach Geschmack

Für den Salat:

3 EL Reisessig

2 TL Honig

5 TL helle Sojasoße

2 EL Sesamöl

einige Spritzer Limettensaft

1 Karotte, in Juliennestreifen

eine halbe rote Paprika, in feinen Streifen

1 Frühlingszwiebel, in feinen Streifen

150 g Weißkohl, fein geschnitten

einige Sojasprossen

1 EL Erdnüsse, geröstet ohne Salz, fein zerhackt oder im Mörser zerkleinert

Schritt 1:

Für den Salat den Reisessig, Honig, Sojasoße und Sesamöl verrühren, den Weißkohl, Karotte, Paprika und Frühlingszwiebel unterrühren, Limettensaft darüber gießen und beiseite stellen.

Schritt 2:

Die Zutaten für die Panade in einer Schüssel zu einem dicklichen Brei verrühren und beiseite stellen.

Schritt 3:

Die Hähnchenbrüste der Länge nach halbieren, so dass es 4 dünne Scheiben ergibt, von beiden Seiten salzen und pfeffern und je Seite einen halben Teelöffel Sojasoße einmassieren. Beiseite stellen.

Schritt 4:

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und leicht salzen, 1/2 Liter Rapsöl in einer Pfanne oder Wok erhitzen (ca. 160°)

Schritt 5:

Die Kokosmilch erwärmen, etwas Ingwer hinein reiben und mit 2-3 EL Currypaste und Zucker (nach Geschmack) abschmecken.

Schritt 6:

Die Hähnchenbrustfilets gut mit der Marinade von allen Seiten bedecken und vorsichtig in das heiße Öl geben. Je Seite ca. 2-3 Minuten, bis sie schön goldbraun sind. Auf einem Blatt von einer Küchenrolle abtropfen lassen.

Schritt 7:

Die Nudeln ins kochende Wasser geben und für 1 Minute köcheln lassen, herausnehmen, abtropfen.

Schritt :

Die Soße auf einen Teller geben, die Nudeln darauf legen, den Salat daneben platzieren und mit einigen gehakten Erdnüssen und ein paar Sprossen garnieren. Die Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden