



## Kochen

Ludwig Heer

Dienstag, 24.05.2016

In Kokosmilch pochierte Hähnchenbrust

Rezept für 4 Personen

### Für das Hähnchen:

4 Hähnchenbrüste (á ca. 125 g)

1 Bio-Zitrone

40 g Ingwer

Fleur de Sel

330 ml Kokosmilch

etwas 5-Spice-Gewürzmischung

(Die Gewürzmischung können Sie entweder kaufen oder selbst mischen:

3 TL Zimt, 2 TL schwarzer Pfeffer, gemahlen,

2 TL Anis, gemahlen, 1 TL Koriander,

gemahlen und 1 TL Nelken, gemahlen.)

### Für den Salat:

50 g Zuckerschoten

4 Stangen grüner Spargel

1-2 Karotten

1 Frühlingszwiebel

1 Bio-Limette

1-2 TL Sesamöl

1 TL Puderzucker

1-2 EL heller Balsamicoessig

1-2 EL Chicken-Chili-Soße (Asialaden)

1 Bund Koriander

### Zubereitung:

1. Für die pochierten Hähnchenbrüste die Geflügelteile mit kaltem, klarem Wasser abspülen und mit einem Papierhandtuch trocken tupfen.

2. Die Zitrone ebenfalls abwaschen, abtrocknen und mit einer Reibe oder einem Gemüseschäler oder Messer schälen.

3. Den Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden.

4. Die Hähnchenbrüste rundum mit Zitronenschale, Ingwer und Salz würzen.

5. Die Kokosmilch in einer hohen Pfanne aufkochen. Hähnchenbrüste hineingeben und zugedeckt bei einer Temperatur von 75 bis 85 Grad 10 bis 12 Minuten garziehen lassen.

6. Für den Salat die Zuckerschoten, den grünen Spargel, die Karotten und die Frühlingszwiebel putzen, abbrausen und in Streifen schneiden. Alles nacheinander in kochendem Wasser ca. 30 Sekunden blanchieren. herausnehmen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

7. Die Limette abspülen, abtrocknen und die Schale mit einer Feinraspel dünn abreiben. Die Limette halbieren und auspressen.

8. Für das Salatdressing den Limettensaft und -schale, das Sesamöl, den Puderzucker, den Essig und die Chicken-Chili-Soße verrühren, das Gemüse untermischen und kurz ziehen lassen.



9. Den Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, fein schneiden und unter den Salat mischen.

10. Die Hähnchenbrüste aus dem Kokossud nehmen, in Scheiben schneiden und mit Fleur de Sel und der Gewürzmischung würzen.

11. Die aufgeschnittene Hähnchenbrust mit Salat anrichten.