Artikel vom 12.02.2025 · Ausgedruckt am 13.11.2026, 05:31 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/haehnchen-bowl-vietnam-street-style

Hähnchen Bowl „Vietnam Street Style“



Foto: IDG

Zutaten:

600 g Hähnchenkeulenfleisch (ausgelöst, ohne Haut)

1 Stück Ingwer

3 Knoblauchzehen

3 TL Salz

2 EL Reisessig

180 g Reisnudeln

1 Salatgurke

2 Romanasalate

2 Möhren

4 Limetten

2 EL Sweet-Chilisauce

2 EL geröstetes Sesamöl

1 Zwiebel

80 g Stärke

600 ml Öl zum Frittieren

60 g Erdnüsse

1 Chilischote

Zubereitung:

Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch schälen und fein hacken. Beides mit 1 TL Salz und dem Reisessig vermengen. Hähnchenkeulenfleisch abgedeckt 1 Stunde in der Marinade im Kühlschrank ziehen lassen. Die Nudeln nach Packungsangabe zubereiten. Die Gurke in feine Stäbchen oder Scheiben schneiden. Die Romanasalate in Streifen schneiden. Möhre schälen und grob raspeln. Die Schale einer Limette mit dem Saft von 3 Limetten, der Sweet-Chilisauce und dem Sesamöl zu einem Dressing verrühren. Reisnudeln, Gurke, Salat und Möhren zu dem Dressing geben und gut durchmischen. Die Zwiebel schälen, halbieren, in Streifen schneiden, in der Stärke wenden, abklopfen und 3 bis 5 Minuten in dem Frittieröl ausbacken. Das Hähnchenkeulenfleisch ebenfalls in Stärke wenden, 5 bis 7 Minuten goldbraun frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Salat auf Schüsseln verteilen, Hähnchenkeulenfleisch darauflegen und mit gehackten

Erdnüssen und Chili garnieren.

IDG