Artikel vom 08.10.2025 · Ausgedruckt am 12.11.2026, 09:03 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/thai-haehnchen-laksa-mit-reisnudeln-kuerbis-und-prinzessbohnen

Thai-Hähnchen-Laksa mit Reisnudeln, Kürbis und Prinzessbohnen



Foto: IDG

Zutaten (für 4 Personen):

8 Hähnchenoberkeulenfleisch ohne Haut

Salz und Pfeffer

2 TL 5-Spice-Pulver

2 EL Sesamöl

800 ml Geflügelbrühe

½ Hokkaido-Kürbis

2 Knoblauchzehen

1 Stück Ingwer

1 frische rote Chilischote

½ Bund Frühlingszwiebeln

1 TL Curry

1 TL Erdnussbutter

1 EL Sojasauce

300 g Reisnudeln

500 g Prinzessbohnen

400 ml Kokosmilch

3 Limetten

½ Bund Koriandergrün

1 EL Honig

1 EL Fischsauce

1 EL Sesamsamen

Zubereitung:

Das Hähnchenoberkeulenfleisch auf eine Dicke von etwa 1,5 cm plattieren. Mit Salz, Pfeffer und 5-Spice-Pulver würzen und in 1 EL Sesamöl von jeder Seite 3 bis 4 Minuten in einer Grillpfanne scharf anbraten. Die Geflügelbrühe zum Kochen bringen. Den Kürbis putzen, die Kerne entfernen, das Fruchtfleisch grob reiben und in die Brühe geben. Den Knoblauch und den Ingwer schälen. Chili und Frühlingszwiebeln putzen und grob hacken. Knoblauch, Ingwer, Chili, Frühlingszwiebeln, Curry, Erdnussbutter, 1 EL Sesamöl und Sojasauce zu einer feinen Paste mixen. Die Paste in die Brühe einrühren und die Reisnudeln hinzufügen. Die Prinzessbohnen putzen, halbieren und ebenfalls in die Brühe geben. Kokosmilch angießen, alles aufkochen, mit dem Saft einer Limette und Koriander abschmecken. Das gebratene Hähnchenoberkeulenfleisch mit dem Honig bestreichen, mit dem Saft einer Limette und der Fischsauce beträufeln und mit Sesam bestreuen. Fleisch und Nudeln, zusammen mit der in Spalten geschnittenen restlichen Limette servieren und genießen.

IDG