

Rezepte > Salate > Rezept : Paksoisalat mit Austernseitlingen und Hähnchenbrust

Paksoi-Salat mit Austernseitlingen und Hähnchenbrust

Zutaten für 2 Portionen:

(als leichtes Hauptgericht)

Eine Staude Paksoi (Paksoy)
200 g Austernseitlinge
2 kleine Karotten
1 Knoblauchzehe
ein Stück Ingwer (Walnussgroß)
2 kleine Hähnchenbrust-Hälften
Salz
Paprikapulver edelsüß
Erdnussöl (hocherhitzbar)
1 TL Sesamöl
2 TL Sambal Olek
oder scharfes Paprikamark
2 EL Weißweinessig
2 EL Sojasoße hell
2 EL Wasser
Prise Zucker
Olivenöl



Zubereitung:

Für diesen Paksoi-Salat wird der gewaschene Paksoi in grüne Blätter und weiße Stängel geteilt. Die grünen Blätter werden in schmale Streifen geschnitten, die weißen Stängel schräg in etwa 1 cm breite Streifen. Die Karotten werden geschält und in 3-4 cm lange, sehr dünne Stifte geschnitten. Eine große Pfanne oder Wok-Pfanne wird erhitzt, das Sesamöl und etwas Erdnussöl hinein gegeben und darin Paksoi Stängel und Karottenstifte angeröstet. Die geschälte Knoblauchzehe und der geschälte Ingwer werden direkt dazu gerieben. Übrigens – wir Kochbären verwenden das Erdnussöl immer dann wenn es heiß wird. Der Geschmack des Sesamöles (von geröstetem Sesam) ist sehr intensiv – wir dosieren es sehr vorsichtig. Die Gemüse werden jetzt mit Salz und Sambal Olek gewürzt und mit Sojasoße, Essig und Wasser aufgegossen und schmoren bei geschlossenem Deckel etwa 5 Minuten bis sie „bissfest“ sind. Dann kommen sie auf ein Sieb, wobei die Gemüsebrühe aufgefangen wird.

Die Wok-Pfanne wird ausgewischt. In neuem Erdnussöl werden die mit Salz und Paprikapulver gewürzten Hähnchenbrust-Hälften nicht zu heiß angebraten und kommen dann (wir mögen kein rohes Geflügelfleisch) bei 100 °C in den Backofen.

Nun bekommt die Wok-Pfanne volle Hitze und in neuem Erdnussöl werden die in schmale Streifen geschnittenen Austernseitlinge scharf angebraten.

Aus etwa 100 ml der aufgefangenen Gemüsebrühe wird eine Salat-Marinade hergestellt, in dem sie mit Zucker (eventuell noch Essig) gewürzt und mit Olivenöl aufgeschlagen wird. Grüner Paksoi und die gegarten Gemüse werden nun mit dieser Salat-Marinade vermengt.

Wir haben grüner Paksoi-Salat, Gemüse und Austernseitlinge getrennt angerichtet und die in Stücke geschnittenen Hähnchenbrust-Hälften dazu garniert.

© WWW.KOCHBAEREN.DE