

Asiatische Hähnchenfilets

Ausländische Küche » Asiatische Küche » Kokos-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 600g Hähnchenbrustfilet(s)
- » 1 TL Koriander
- » 1 Knoblauchzehe(n)
- » 20g Ingwer
- » 2 EL Öl
- » Salz & Pfeffer
- » 300ml Instant-Hühner-Brühe
- » 200ml Kokosmilch
- » 100ml Schlagsahne
- » 2 Zitrone(n)
- » 1 Msp. Kurkuma
- » 350g Bandnudeln
- » 3-4 EL Soßenbinder
- » 1 Topf Koriander
- » 4 Zitronenscheibe(n)

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Die Hähnchenfilets längs halbieren, waschen und trockentupfen. Koriandersamen zerstoßen, Filets damit bestreuen. Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken.
2. Öl in einem Topf erhitzen, Filets darin unter Wenden 4-5min kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ingwer und Knoblauch kurz mitbraten. Hühnerbrühe, Kokosmilch und Sahne angießen, aufkochen. Zugedeckt ca. 5min köcheln lassen.
3. Zitronen waschen und trockenreiben. Die Schale von einer Zitrone spiralförmig abschälen. Schale der anderen Zitrone mit einem Julienneiße in feinen Streifen abziehen oder dünn abschälen und in Streifen schneiden. 1/2 Zitrone auspressen. Zitronenspirale, 2EL Zitronensaft und Kurkuma in reichlich kochendes Salzwasser geben. Nudeln darin nach Packungsanleitung bissfest garen.
4. Filets herausnehmen und warm stellen. Soße mit Soßenbinder binden. Mit Salz, Pfeffer und 1EL Zitronensaft abschmecken. Nudeln abgießen abtropfen lassen und mit der Soße mischen. Koriander waschen, trockenschütteln. Blätter abzupfen und hacken.
5. Filets der Länge nach in dünne Scheiben schneiden und mit den Nudeln auf Tellern anrichten. Mit Koriander und Zitronenschalestreifen bestreuen. Mit Zitronenscheiben garniert servieren.

Nährwerte: 680kcal/E46g/F25g/KH67g pro Portion

angelegt am: 07.04.2005

Rezept-Nr: 1787

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke