

REZEPT 2

THAILÄNDISCHER GLASNUDELSALAT MIT GARNELEN, HUHN & KRÄUTERN (YUM WOON SEN)

Yum Woon Sen ist ein traditioneller, sehr schmackhafter thailändischer Glasnudelsalat, der sich vielseitig zubereiten lässt. Schweine- oder Rindfleisch, Hühnchen, Seafood oder vegetarisch Zutaten kann man nach Geschmack variieren. Mal wird er ohne Crunch, also ohne Erdnüsse serviert, mal mit. Am besten schmeckt er lauwarm serviert und eignet sich ideal als Vorspeise.

Zutaten

- 125 g Glasnudeln
- 125 ml Hühnerbrühe
- 1 EL Öl
- 200 g Hühnerbrust
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- 200 g Garnelen, geschält
- 2 Limetten
- 3 EL Fischsauce
- 2 EL Zucker
- 1/2 EL Chiliflocken
- 2 g frischen Ingwer
- 1 große rote Chili/Peperoni
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Karotte
- 1/2 Bund Koriander
- 2 Stängel Minze
- 4 große, grüne Salatblätter
- 2 EL frittierte Schalotten
- 2 EL geröstete Erdnüsse



Zubereitung

Die Glasnudeln 15 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen, ausdrücken und 1 Minute in kochendem Wasser garen. Danach durch ein Sieb gießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

1 EL Öl dazugeben und gut vermengen. Mit einer Küchenschere 3-4 Mal durchschneiden, dann lassen sie sich später leichter essen. Danach zur Seite stellen und abkühlen lassen.

Die Hühnerbrust mit Salz und etwas Essig einreiben und gründlich mit kaltem Wasser abwaschen. Danach trocken tupfen – so bekommt man den typischen Hähnchengерuch weg. Danach in feine Streifen schneiden und mit einem Messer grob zerkleinern. Die Hühnerbrühe zum Kochen bringen, das gehackte Hühnerfleisch dazugeben, umrühren und bei schwacher Hitze 2 Minuten köcheln lassen. Das gegarte Hühnerfleisch mit einem Schaumlöffel aus der Brühe nehmen, in eine Schale geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Garnelen gut abwaschen und trocken tupfen. Anschließend werden sie der Länge nach halbiert. Die Hühnerbrühe wieder zum Kochen bringen, die Garnelenhälften dazugeben und bei schwacher Hitze 30 Sekunden garen bis sie rosa sind. Mit einem Schaumlöffel aus der Brühe nehmen. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

Für das Dressing den Saft von 1 1/2 Limetten auffangen und die restliche Hälfte zum späteren Abschmecken aufheben. Den Limettensaft mit der Fischsauce, dem Zucker, gehackte Ingwer und den Chiliflocken gut vermischen.

Die große Chili bzw. Peperoni halbieren, die Kerne entfernen und in schmale Streifen schneiden (Tipp: Wer es nicht so scharf mag, kann alternativ auch eine rote Paprika nehmen). Die Frühlingszwiebel waschen und fein hacken. Die Karotte schälen und in feine Streifen schneiden. Den Koriander und die Minze waschen und grob hacken. Danach die Glasnudeln, das Huhn und die Garnelen mit dem Dressing und den Kräutern vermischen. Mit Salz, Pfeffer, Fischsauce und Limettensaft abschmecken. Der Salat sollte eine gute Balance zwischen leichter Säuerlichkeit, schöner Schärfe und Frische bieten.

Die Salatblätter waschen und auf einer Platte anrichten. Den Glasnudelsalat darauf geben, die frittierten Schalotten und die gerösteten Erdnüsse darüber verteilen (Tipp: Für die schnelle Variante eignen sich fertige Röstzwiebeln und gerösteten Erdnüsse).

Der Galsnudelsalat eignet sich entweder hervorragend als Vorspeise oder als leichtes Gericht serviert mit einer Schüssel duftendem warmen Reis.

Hier das Rezept für die frittierten Schalotten:

Die Schalotten schälen und in dünne Ringe schneiden. Anschließend etwas trockentopfen und in Speisestärke wälzen. In einem Topf etwas Öl erhitzen und die bemehlten Schalotten goldbraun frittieren. Sie sollten nicht zu dunkel werden, da nach dem Herausnehmen, diese noch leicht nachbräunen. Die Schalotten können nach dem Abkühlen in einem luftdichten Gefäß aufbewahrt werden, so hat man noch lange Freude daran.

HAT ES IHNEN GESCHMECKT ODER HABEN
SIE EINE IDEE FÜR EINE VERFEINERUNG?
SCHREIBEN SIE UNS...

MUi Doan GmbH
Asiatische Lebensmittel
Erlenstraße 86
47055 Duisburg

info@cho-mui.de
www.cho-mui.de



Mehr Infos zu Cho Mui