Chinesischer Chicken Salad

Das Rezept für den chinesischen Chicken Salad ist zwar etwas aufwendiger. Aber für diese Mühe entschädigt der unvergleichliche asiatische Genuss allemal!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 45 min

Koch/Backzeit: 10 min

Ruhezeit: 30 min

Gesamtzeit: 1,4 h

Zutaten

	Korianderblätter (zum Garnieren)

Für die Vinaigrette

1 EL	Schalottenzwiebeln (gehackt)
1 EL	Sojasauce
1 EL	Honig
60 ml	Reisessig
120 ml	Erdnussöl

Für das Huhn

2 Stk.	Hühnerbrustfilets
1 Stk.	Knoblauch
1 Stk.	Ingwer (mittel)
2 Stk.	Jungzwiebel
3 EL	Reisessig
2 EL	Sojasauce
1 EL	Sriracha Sauce (scharfe Chillisauce)
250 ml	Rapsöl

2 EL	Erdnussöl (zum Anbraten)

Für die Wonton Streifen

10 Stk.	Wan-Tan Wrapper
1 Prise	Salz

Für den Salat

1 Stk.	Weißkraut
1 Stk.	Paprika (rot)
2 Stk.	Karotten
1 Tasse	Sojasprossen
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Zuerst wird die Marinade und das Fleisch für den **chinesischen Chicken Salad** vorbereitet: Das Hühnchenfilet in schmale Scheiben schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und klein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und den weißen Teil klein hacken. Den grünen Teil schräg in Stücke schneiden und zur Seite stellen.

2. Reisessig, Sojasauce, Sriracha-Sauce, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Ingwer und 1/4 Tasse Öl in eine Schüssel geben und gründlich verrühren. Das Fleisch in einen verschließbaren Koch- oder Gefrierbeutel geben, die Marinade eingießen. Beutel verschließen und gut durchschwenken. Bei Zimmertemperatur 30 Minuten ruhen lassen.

3. In der Zwischenzeit die Vinaigrette zubereiten: Schalotte abziehen und fein hacken, in eine Schüssel geben. Sojasauce, Honig, und Reisessig zufügen. Mit dem Schneebesen durchrühren, dabei langsam das Öl einfließen lassen. Zur Seite stellen.

4. Nun die gebratenen Wontonstreifen zubereiten: Ein Backblech dick mit Küchenkrepp auslegen. Die Wan-Tan-Wrapper in Streifen schneiden. In der Fritteuse oder einem großen Topf das Öl auf 175 Grad erhitzen (Kochthermometer).

5. Die Teigstreifen portionsweise im heißen Öl ausbacken, jeweils etwa 1 Minute. Nicht zu viele Streifen auf einmal frittieren, da sonst das Öl zu stark abkühlt. Die fertigen Streifen mit einem Schaumlöffel herausheben und auf das Backblech zum Abtropfen setzen. Nach Geschmack mit Salz würzen.

6. Nach der Ruhezeit das Fleisch aus der Marinade nehmen. 2 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin 1 bis 2 Minuten braten, aus der Pfanne nehmen, auf einen Teller setzen und abkühlen lassen.

7. Nun den Salat zubereiten: Kraut putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Paprikaschote putzen, waschen, entkernen, in feine Streifen schneiden. Karotten schälen, putzen, ebenfalls in feine Streifen schneiden.

8. Das abgekühlte Fleisch in eine Schüssel geben. Karotten, grünen Teil der Frühlingszwiebeln, Paprika, Sojasprossen, Kraut zufügen. Vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit der Vinaigrette abschmecken. Den Salat auf Tellern anrichten, mit den gebratenen Wontonstreifen und Korianderblättern garnieren. Schnell servieren.

Tipp

In der veganen Variante kann man den chinesischen Chicken Salad mit Naturtofu statt Hühnerfilet zubereiten.