

Zitronengras-Huhn im Salatblatt

Zu Gast: Martina & Moritz

Ein köstlicher Appetithappen zum Apéritif. Lässt sich gut vorbereiten – entweder stellt man das kräftig gewürzte Hack in einer Schüssel auf den Tisch, zusammen mit einem Teller voller Salatblätter. Oder man richtet die bereits gefüllten Salatblätter zum Nehmen auf einer Platte an.

Vorbereitung 30 Min. · Kochzeit 40 Min. · Gesamtzeit 70 Min.

Zutaten

500 g Hühnerbrust (nach Belieben Rinderhack, Hack vom Schwein oder Lamm)

1 gehäufte TL Speisestärke

je 1 kleine gelbe und grüne Zucchini

3 Stängel Bleichsellerie

2 Frühlingszwiebeln

1 Tasse eingeweichte chinesische Morcheln oder frische Champignons

je 1 gehäufte EL feingewürfelter Ingwer, Galgant, Knoblauch, Chili

2 Stangen Zitronengras in feinen Ringen

2 EL neutrales Öl

1 EL Sesamöl

Salz

Pfeffer

2 EL Fischsauce

1 EL gelbe Sojabohnen

1/2 TL Zucker

etwas Brühe

je 1 Handvoll Koriandergrün und Thaibasilikum

Außerdem:

Salatblätter

Thaibasilikum

Koriandergrün

Zubereitung

1. Das Hähnchenfleisch mit einem großen Messer erst längs in feine Scheiben schneiden, dann quer ebenso fein schneiden und am Ende fein hacken. Mit der Stärke überstäuben und sie gut einmassieren. Das schützt das Fleisch vorm Trockenwerden beim Braten.
2. Zucchini, Sellerie und Frühlingszwiebeln in feine Scheibchen oder Würfel schneiden.

- 3.** Zuerst Ingwer, Galgant, Knoblauch, Chili und sehr fein geschnittenes Zitronengras im Wok in heißem Öl andünsten, sofort das Hackfleisch zufügen und mitbraten, dabei mit der Bratschaufel zerpfücken und auseinanderdrücken.
- 4.** Sobald kaum mehr rohes Fleisch sichtbar ist, auch das fein geschnittene restliche Gemüse und die grob gehackten Pilze zufügen, ständig auf starker Hitze rühren. Dabei kräftig würzen, mit Brühe anfeuchten, wenn nötig, damit nichts am Wok festsitzt.
- 5.** Am Ende reichlich gehackte Kräuter untermischen. Löffelweise in Salatblätter füllen und auf einer großen Platte anrichten.