

Huhn mit Sweet-Chili-Soße, Cashews auf grünem Spargel

Für 2 Personen

2 Hühnerbrustfilets a 200 g	300 g Spargel, grün	100 g Cashewnüsse, Dose
3 Chilischoten, getrocknet	5 Knoblauchzehen	3 Stangen Koriander
1 Zwiebel, rot	1 Limette	1 TL Sesamkörner, hell
80 ml Reisessig	1 EL Sesamöl, dunkel	3 EL Austernsoße
3 EL Sweet-Chilisoße	Olivener Öl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Die Hühnerbrustfilets waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel und zwei der Knoblauchzehen abziehen, klein hacken und zusammen in der Pfanne goldbraun anschwitzen. Die Hühnerbrustfilets mit der Chilisoße, Salz und Pfeffer marinieren. Die Chilischoten fein hacken und mit in die Pfanne geben. Die Hühnerbrustfiletstreifen hinzugeben und anbraten. Dann mit dem Reisessig ablöschen und garen. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Den Koriander zupfen und fein hacken. Die Hühnerbruststreifen mit einem Esslöffel Limettensaft und den Korianderblättern abschmecken. Das Olivenöl in einer anderen Pfanne erhitzen. Die restlichen drei Knoblauchzehen abziehen, fein hacken und in der Pfanne anschwitzen. Den grünen Spargel hinzugeben, mit der Austernsoße ablöschen und kurz garen. Die Sesamkörner in einer Pfanne anrösten. Den Spargel auf Tellern anrichten, mit Sesamkörnern und einem Schuss Sesamöl garnieren und zusammen mit dem Chili-Chicken anrichten. Die Soße über das Ganze geben und mit den Cashewnüssen dekorieren.

Doreen Macartney am 15. April 2010