



Hähnchenspieße mit Papaya-Salat

Zutaten Hähnchenspieße (für 4 Personen)

800 g Hähnchenbrust
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
20 g Ingwer (frisch)
2 EL Sojasauce
1 TL Chilipulver
1 TL Korianderkörner
1 EL brauner Zucker
1 EL Zitronensaft
1 EL Erdnuß-Öl
1 TL Sesam-Öl

Zutaten Papaya-Salat

1 Papaya
1 Chilischote
250 g Zuckerschoten
12 Cocktail-Tomaten
4 EL weißer Balsamico
1 EL Sesam-Öl
2 EL Olivenöl
2 EL Ahornsirup
1 Knoblauchzehe
1 TL frischer Ingwer
½ Bund Koriander
ein Spritzer Zitronensaft
Salz
Pfeffer
Zucker

Zubereitung Hähnchenspieße

Hähnchenbrust in ca. 3 cm grosse Würfel schneiden.
Die Schalotte und den Knoblauch fein würfeln.
Den Ingwer reiben. Die Korianderkörner im Mörser fein vermahlen.
Schalotte, Knoblauch, Ingwer und den gemahlene Koriander in eine Schüssel geben und die restlichen Zutaten unterrühren.
Die Hähnchenwürfel dazugeben und alles gut vermischen.
Alles mindestens zwei Stunden abgedeckt im Kühlschrank marinieren lassen.
Immer drei oder vier Hähnchenwürfel auf einen Spieß stecken und entweder grillen oder in einer Grillpfanne knusprig ausbraten. Während dem Braten die Hähnchenspieße ab und an mit der Marinade bestreichen.

Zubereitung Papaya-Salat

Papaya schälen und halbieren. Die Kerne entfernen.
Anschließend in feine Scheiben schneiden.
Die Zuckerschoten diagonal halbieren und zwei Minuten in kochendem Wasser blanchieren.
Gut abtropfen lassen.
Cocktail-Tomaten halbieren.
Chilischote und Knoblauch ganz fein würfeln.
Den Ingwer reiben.
Koriander fein schneiden.
Balsamico mit dem Olivenöl und dem Ahornsirup gut verrühren.
Ein Spritzer Zitronensaft dazugeben.



Thobo kocht



Salzen, Pfeffer und eine Prise Zucker dazugeben.

Ingwer, Chili und Knoblauch unterrühren.

Papaya, Zuckerschoten und Tomaten in eine flache Schüssel geben und mit der Vinaigrette vermischen. Mit dem Koriander garnieren.