Hähnchenbrustfilet mit Champignons in Tamarindensauce mit Hsing-Fu-Nudeln

Sie essen gerne authentisch asiatisch? Und sind vielleicht darüber hinaus auch noch auf der Suche nach einer neuen asiatischen Sauce, die Sie gerne ausprobieren möchten? Dann probieren Sie einmal dieses Gericht! Ich habe nämlich einige neue asiatische Saucen gekauft, die ich ausprobieren will. Und ich war über die in diesem Rezept verwendete Tamarindensauce sehr überrascht. Denn sie schmeckt ausgesprochen gut. Leicht süß-sauer, und zusammen mit Fischsauce und etwas Wasser zum Verlängern der Sauce mundet diese wirklich vorzüglich. Ich kann sie wirklich nur empfehlen.

Wenn Sie außerdem wirklich nur asiatische Zutaten verwenden, erhalten Sie ein sehr leckeres und wohlschmeckendes asiatisches Gericht.

Gehen Sie für die Zutaten am besten in ein Asiageschäft in Ihrer Nähe. Oder behelfen Sie sich mit einem großen Supermarkt, der eine Abteilung für internationale Lebensmittel hat. Dort finden Sie alle asiatischen Zutaten, die Sie für dieses Gericht brauchen.

Zum Anbraten verwende ich Sesamöl, das dem Gericht eine nussige Note gibt. Und die Hsing-Fu-Nudeln als Beilage sind vermutlich eine Unterart der Mie-Nudeln, denn so steht es auf der Verpackung.

Für 2 Personen:

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 6 große, braune Champignons
- 6 EL Tamarindensauce
- Fischsauce
- 1/2 Tasse Wasser
- 4 Portionen Hsing-Fu-Nudeln (250 g)
- Salz
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5 Min.

Hähnchenbrustfilets in kurze, schmale Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Champignons grob zerkleinern. Ebenfalls in eine Schale geben.

Nudeln in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 5 Minuten garen.

Parallel dazu Öl in einem Wok erhitzen und Filets und Champignons darin einige Minuten pfannenrühren. Mit der Tamarindensauce, einem guten Schluck Fischsauce und dem Wasser ablöschen. Kurz köcheln lassen.

Kochwasser der Nudeln abschütten.

Nudeln zum Gericht im Wok geben und alles gut vermischen.

Gericht auf zwei tiefe Nudelteller geben, und reichlich Sauce mitgeben.

Servieren. Guten Appetit!

Hähnchenbrust mit Mandarinen und Ingwer in Tomaten-Sauce und Hsing-Fu-Nudeln

Hähnchenbrust mit Pasta

Bei diesem Gericht habe ich experimentiert. Zum einen bei der Hähnchenbrust zusammen mit Mandarinen. Aber auch beim Ingwer, der dazu passt.

Ebenso bei den Gewürzen, denn ich gebe Thai-Curry, scharfes Bih-Jolokia-Pulver und dunkle Soja-Sauce dazu.

Die Pasta gebe ich zu der Sauce mit Hähnchenbrust, Mandarinen und Ingwer, denn die Sauce wartet auf die Pasta und nicht ungekehrt.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Hähnchenbrusr
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 40 g Ingwer
- 135 g Mandarinen (Dose)
- 240 g gestückelte Tomaten (Dose)
- 1 EL Thai-Curry
- 1 Msp. Bih-Jolokia-Pulver
- 1 EL dunkle Soja-Sauce
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- 125 g Hsing-Fu-Nudeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Schalotte, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und quer in Scheiben schneiden. Hähnchenbrust in grobe Stücke zerteilen. Mandarinen halbieren. Petersilie kleinwiegen.

Butter in einen kleinen Topf geben und Schalotte, Knoblauch, Lauchzwiebel, Ingwer und Hähnchenbrust darin anbraten. Mandarinen dazugeben. Tomaten hinzugeben. Mit Thai-Curry, Bih-Jolokia-Pulver und Soja-Sauce würzen. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Pasta in die Sauce geben und alles gut vermischen. Alles in einen tiefen Pastateller geben, mit Petersilie garnieren und servieren.

Hähnchenbrust mit Paprika, Lauchzwiebeln und Hsing-Fu-Nudeln in Ketjab-Manis-Sauce

Im gusseisernen Wok

Ich bereite Hähnchenbrust asiatisch zu. Als weitere Zutaten verwende ich rote Paprika und Lauchzwiebeln.

Das Ganze mische ich mit Hsing-Fu-Nudeln, so dass ich also eine Nudelpfanne zubereite.

Als Sauce wähle ich eine Ketjab-Manis-Sauce und wie bei asiatischen Gerichten üblich Fischsauce als Salzersatz. Ketjab-Manis ist eine süße Soja-Sauce, so dass dies eine eher süße Sauce ergibt.

Mein Rat: Da dieses Gericht auch als Nudelpfanne durchgeht, kann man es auch gern in einem tiefen Nudelteller mit Gabel oder Löffel servieren.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Hähnchenbrust
- ¼ rote Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 60 g Hsing-Fu-Nudeln
- 2 EL Fisch-Sauce
- 2 EL Ketjab-Manis-Sauce
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Nudeln nach Anleitung zubereiten.

Hähnchenbrust grob zerkleinern. Paprika und Lauchzwiebeln putzen und in grobe Stücke schneiden.

Öl in einem Wok erhitzen und Hähnchenbrust, Paprika und Lauchzwiebel darin einige Minuten pfannenrühren. Nudeln dazugeben und vermischen. Fisch- und Ketjab-Manis-Sauce dazugeben. Sauce mit etwas Wasser verlängern. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Sauce abschmecken.

In einen tiefen Nudelteller geben und servieren.