



Hähnchen-Garnelen-Spieß auf Pak Choi

8 Portionen

1 doppeltes Hähnchenbrustfilet (ca. 350 g)
16 Riesengarnelen (16/20)
1000 g Pak Choi
75 g Ingwerwurzel
2 Knoblauchzehen
1 Limette
2 rote Peperoni
1 getrocknete Chilischote [Cayennepfeffer]
1 EL Sesamkörner
1 EL Sojasauce
Salz
Erdnussöl

aus der Hähnchenbrust 16 möglichst gleichmäßige Würfel schneiden
Riesengarnelen pulen und entdarmen
Pak Choi in ca. 2 cm breite Streifen schneiden
Ingwer schälen und fein reiben
Knoblauch pellen, den Keim entfernen und fein würfeln
Peperoni entkernen und in feine Streifen schneiden
Limette halbieren, 1 Hälfte auspressen
getrocknete Chilischote anrösten und im Mörser zerkleinern
Sesamkörner in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten

Hähnchenfleisch, geriebenen Ingwer, Limettensaft und Sojasauce in eine Schüssel geben, gut verrühren und ca. 30 Min. marinieren. Erdnussöl im Wok sehr stark erhitzen. Das Fleisch darin unter häufigem Wenden ca. 3 Min. kräftig braten. Nicht würzen. Herausnehmen und beiseite stellen. Wieder etwas Erdnussöl in den Wok geben und die Garnelen ebenfalls ca. 3 Min. braten. Mit etwas Salz und der zerstoßenen Chilischote würzen. Je 2 Fleischstücke und 2 Garnelen auf Spieße ziehen und im Backofen bei 80° warm halten. Wiederum Erdnussöl im Wok erhitzen. Pak Choi, Knoblauch und Peperoni zugeben und rühren, bis der Kohl zusammengefallen ist. Leicht salzen. Den Kohl auf Teller verteilen, je einen Spieß darauflegen, etwas Sesam darüber streuen, mit einer Pipette jeweils ein paar Tropfen Sojasauce auf jeden Spieß geben und sofort servieren.