

GEFLÜGEL-INGWERSTEAKS IN SESAMHÜLLE AUF KOKOS-CHILINUDELN

Zutaten für 4 Personen

- \ 600 g Hähnchenbrustfilet
- \ 1 daumengroßes Stück Ingwer
- \ 1 TL Tandoori-Paste
- \ 1 gehäufte EL Mehl
- \ 1 Ei
- \ 1 gehäufte EL Paniermehl
- \ 1 gehäufte EL geschälter Sesam
(eventuell 1 Teelöffel schwarzer Sesam)
- \ Pflanzenöl zum Frittieren

- \ 500 g feine Bandnudeln
- \ 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- \ 4 EL Sweet-Chili-Soße
- \ 1 Stängel frischer Basilikum
- \ 100 ml Sahne
- \ Salz und Pfeffer

Zubereitung

Geflügelbrust in 8 kleine Steaks schneiden, etwas flachklopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ingwer fein raspeln und zusammen mit der Tandoori-Paste auf den Geflügelsteaks verteilen.

Die Steaks erst durch Mehl, dann durch verquirltes Ei und zum Schluss durch die Mischung aus Paniermehl und Sesam ziehen und Panade andrücken. Die panierten Geflügelsteaks in reichlich Öl goldbraun anbraten.

Die Nudeln in reichlich stark gesalzenem Wasser "al dente" kochen und abschrecken. Nudeln, Sweet-Chili, Sahne und Kokosmilch zusammen in einer Pfanne erhitzen. Gehackten, frischen Basilikum dazugeben und im tiefen Teller anrichten. Hähnchenstücke darauf verteilen und servieren.