



Asiatischer Mie-Nudelsalat mit Spargel und Huhn

Die Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden. Aus Sojasauce, Teriyaki-Sauce, Ponzu-Sauce, dem Sesamöl und Limettenabrieb eine Marinade rühren. Fleisch mit dem zerdepperten Zitronengras und einer angedrückten Knoblauchzehe in einem Gefrierbeutel über Nacht durchziehen lassen.

Den weißen Spargel schälen. Die Stangen am Köpfchen festhalten, und die komplette Spargelstange unterhalb des Köpfchens mit dem Sparschäler herunterschälen zu Bandnudeln. Mit dem grünen Spargel ebenso verfahren. Die Spargelköpfe in ganz wenig gesalzenem und gezuckertem Wasser garen, leicht über al dente. Die Bandnudeln vom grünen Spargel kurz blanchieren, abtropfen lassen. Die Bandnudeln vom weißen Spargel bleiben roh. Die Gurken der Länge nach halbieren, die Kerne herauschaben und schräg in feine Ringe schneiden.

Das Hühnchen aus der Marinade nehmen. Zitronengras und Knoblauch entfernen. Marinade bei Bedarf mit einem Schluck Wasser (damit sie nicht zu salzig wird) aufkochen und mit der aufgelösten



Speisestärke binden. Abkühlen lassen, mit Zitronensaft, Rapsöl und Pfeffer ein Dressing rühren. Den Spargel und die Nudeln darin für 20 bis 30 Minuten ziehen lassen.

Die Hähnchenwürfel von allen Seiten scharf im Butterschmalz anbraten. Pfanne beiseitenehmen, die Hähnchenwürfel einige Minuten mit geschlossenem Deckel nachziehen lassen. Vor dem Anrichten eine Seite in die Sesamsaat drücken.

Pinienkerne und Gurkenscheiben unter den Salat heben. Eventuell noch einmal nachwürzen. Mit der Hähnchenbrust anrichten. Mit ein paar Erbsensprossen oder anderen Kräutern garnieren.

Zutaten

Für 2 Portionen

Menge	Zutat
1	Hähnchenbrust
2 EL	Sojasauce
2 EL	Teriyaki-Sauce
2 EL	Ponzu-Sauce
1	Bio-Limette
1 bis 2 TL	geröstetes Sesamöl
1	Knoblauchzehe
2 Stängel	Zitronengras
1 TL	Speisestärke (aufgelöst)
2 EL	Speisestärke
2 EL	Rapsöl
2 EL	Butterschmalz
2 EL	helle Sesamsaat
8 bis 10 Stangen	weißer Spargel
8 bis 10 Stangen	grüner Spargel
120 g	Mie-Nudeln (gegart)
2	Mini-Gurken
½ Bund	Schnittlauch
1 Hand voll	Pinienkerne (geröstet)
	Pfeffer