



Zutaten

- 1 Mango
- 150 g Babyspinat (gewaschen)
- 200 g gegarte Glasnudeln
- 2 EL Erdnüsse (gesalzen und geröstet)
- 1 Schalotte
- 1 TL Ingwer gerieben
- 3 EL Reisessig
- 1 EL Zucker
- Saté-Spieß
- 1 Hähnchenbrust
- 200 ml Kokosmilch
- 1 EL Purple-Curry (Curry-Mischung mit Hibiskus)
- 4 Holz-Spieße, Salz, Sesam-Öl
- Sommerrollen
- 8 Blatt Reispapier für Sommerrollen
- 100 g Reismudeln
- 150 g Hähnchenbrust
- 8 Riesengarnelen geschält
- 150 g Tofu
- 1 Romanasalatkopf

Hauptgang, Vorspeise

Mango-Glasnudel-Salat

Entdecken Sie unseren köstlichen Mango-Glasnudel-Salat! Perfekt für einen leichten Snack. Jetzt nachkochen bei Kochateliers!

So wird's gemacht:

1. Erdnussöl, 1 EL Thai Soja Soße
2. Mango schälen und in feine, mundgerechte Streifen schneiden. Schalotte in etwas Erdnussöl anschwitzen. Zucker dazugeben und karamellisieren lassen. Mit Reisessig ablöschen und abkühlen lassen. Mit Soja Soße und Erdnussöl abschmecken und mit den anderen Zutaten zum Salat vermischen.
3. Saft von 1/2 Orange 1 TL brauner Zucker
4. Hähnchenbrust putzen und in vier lange Streifen schneiden. Mit Salz und Curry würzen und kurz einziehen lassen. Zucker, Orangensaft und Kokosmilch vermischen und Hühnchen für mindestens eine Stunde in Kokosmilch marinieren. Marinade abtropfen lassen und auf dem Grill garen, sonst im Ofen bei Oberhitze bzw. Grillstufe auf gefettetem Backblech für 10 Minuten auf hoher Stufe garen. Ein bis zweimal zwischendurch mit der Kokosmarinade bepinseln und wenden.
5. Die Zutaten für die Füllung können nach Belieben variieren. Hier unser Beispiel:
6. Hähnchenbrust, Garnelen und Reismudeln nacheinander in kräftiger Gemüsebrühe kochen. Diese Brühe für die

- 1/2 Salatgurke
- Salz, Pfeffer, Speiseöl
- 1/2 Bund Koriander
- 1/2 Bund Minze
- 1 Bund vietnamesischer Schnittlauch
- Ein Reispapierblatt kurz durch lauwarmes Wasser ziehen und auf einen Teller legen. Man beginnt mit dem Salat, dann ein wenig Nudeln, Salatgurke, Kräuter danach Hähnchen und Tofu-Stücke einlegen. Anschließend rollt man das Reispapier von unten auf, hierbei den Inhalt gut zusammendrücken. Die linke Seite und die rechte Seite des Papiers umschlagen, zum Schluss noch 2-3 Garnelenhälften und den Schnittlauch einlegen, danach langsam zu Ende rollen.
- Fischsauce
- 2 EL thailändische Fischsauce
- 4 EL Brühe
- 1,5 EL Zucker
- 2-3 Knoblauchzehen, 1 Chilischote
- Erdnuss-Sauce
- 1 Esslöffel rote Currypaste
- Sweet Chili Sauce
- 4 rote Chilis (Chilisaat von nur 2 Chilis!)
- 4 Knoblauchzehen
- 100 g Zucker
- 100 ml weißer Essig
- 100 ml Brühe
- 20 ml thailändische Fischsauce
- Fruchtig-scharfes Entencurry
- 2 Entenkeulen
- 1 Zimtstange

Zubereitung der Soßen aufbewahren. Die Garnelen mit einem Messer längs halbieren und den Darm entfernen.

Hähnchenbrust in Streifen zupfen.

7. Tofu in 2 cm dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Öl braten bis es goldbraun ist. Den Salat und die Gurke in 5 cm lange und 1 cm breite Stifte schneiden. Nur den grünen Teil des Schnittlauchs verwenden und in ca. 7 cm lange Streifen schneiden. Koriander und Minze zupfen.
8. Zucker in Wasser auflösen. Fischsauce und Reissessig hinzugeben. Knoblauch und Chili feinhacken, in die Sauce geben und anschließend umrühren.
9. Die Currypaste in einem Topf zusammen mit 4 EL Kokosmilch langsam erhitzen, dabei ständig umrühren. Sobald sich das Kokos-Öl abscheidet, die restliche Kokosmilch und die Erdnussbutter hinzugeben. Alles gut verrühren und leicht köcheln lassen. Mit Limettensaft, Soja-Soße und Zucker abschmecken und lauwarm servieren.
10. Chili und Knoblauch möglichst fein schneiden. Leicht anschwitzen, restliche Zutaten hinzugeben, einkochen und pürieren.
11. Die Gewürze fein mörsern, anschließend die Entenkeule damit einreiben. Mit Honig und Salz würzen und am besten über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Entenkeulen im Backofen bei 100 °C Umluft ca. 3 Stunden garen. Anschließend etwas abkühlen lassen. Das Fleisch vom Knochen zupfen, Haut entfernen.
12. Die gelbe Currypaste in heißem Öl leicht anrösten. Grob geschnittene Schalotte, Apfelstücke und später Banane zugeben und leicht anschwitzen. Zitronengras, Limettenblätter und Ingwer zugeben, anschließend mit Geflügelbrühe angießen und Kokosmilch zugeben. Aufkochen und ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen. Kartoffeln grob würfeln und in der Curry-Soße, bei geschlossenem Deckel, ca. 15 Minuten garkochen. Dann das Keulenfleisch zugeben. Zuckerschoten und Karotten in feine Streifen schneiden. Gemüse zum Currysud geben und nochmals ca. 3 Minuten kochen. Anschließend mit der Fischsauce, Palmzucker und Limettensaft abschmecken. Zum Schluß die Mandeln hinzugeben.
13. Optional statt Kartoffeln etwas Reis zusätzlich kochen.
14. Bananen schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Stärke, verquirltes Ei, und Cashewkerne je in einen eigenen, tiefen Teller geben. Die Bananenstücke erst in Stärke, dann im Ei und zuletzt in den Kernen wenden, so dass die einzelnen Stücke rundum von einer Schicht Cashew-Kernen umgeben sind. In ausreichend Öl bei mittlerer Hitze von allen Seiten goldbraun ausbacken.
15. Wasser mit Zucker einkochen lassen, bis es eine Sirup-artige Konsistenz hat. Blätter und Abrieb der Limettenschale

- 1 Kardamom
- 1 EL Honig
- 2 EL Erdnussöl
- 20 g gelbe Currypaste
- 1 kleine Banane, 1 Apfel (ca. 80g)
- 2 Schalotten
- 1 Zitronengras
- 3 Limettenblätter
- 150 ml Kokosmilch
- thailändische Fischsauce zum Würzen
- Saft einer halben Limette
- 20 g Palmzucker (alternativ brauner Zucker)
- 1 mittelgroße Kartoffel und 1 Karotte
- 1/2 Paket Zuckerschoten
- 1 EL geröstete, gehobelte Mandeln
- Gebackene Banane mit Kaffir-Limetten-Sauce
- und Kokos-Eis
- 4 kleine oder 2 große, feste Bananen
- 4 EL Maisstärke (Mondamin)
- 1 Ei
- 80 g Cashewkerne ungeröstet, fein gehackt
- Öl zum Frittieren
- 1 Bio-Limette (gut gewaschen)
- 2 Kaffir-Limettenblätter (erhältlich tiefgefroren)
- 100 ml Wasser
- 400 ml Kokosmilch
- 100 g Zucker
- 1/2 Tonka Bohne
- 3 Eigelb
- 50 g Kokosflocken (geröstet)
- 100 g Schmand

hinzugeben und durchziehen lassen.

16. Eigelb in eine Schüssel geben. Kokosmilch mit Zucker und gemahlener Tonka Bohne zum Kochen bringen und in einem Schluck über das Eigelb geben. Dabei sehr gut rühren, abkühlen lassen. Schmand und Kokosflocken unterheben und in der Eismaschine gefrieren lassen.