

Thailändisches Hühnchen mit Kokosmilch

Zutaten für 4 Personen:

1 Zucchini
1 rote Paprikaschote
2 Stängel Staudensellerie
3 Karotten
150 g braune Champignons
1 Päckchen Erbsenschoten
½ Bund Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 Stängel Zitronengras
200 g Hähnchenbrust
1 Dose Kokosmilch
2 TI Currypaste
1 rote Chilischote
Sesamöl
einige Stängel frisches Thai Basilikum
jeweils 1 Msp. Salz, Pfeffer, gemahlener Koriander, gemahlener Kreuzkümmel
1 TI Sojasoße, 1 TI Austerssoße, 1 TI Fischsoße

1. Wasche und schäle das Zitronengras bis auf den inneren festen Kern, hacke es fein und gib es in eine kleine Schüssel, wasche und halbiere die Chilischote, entferne die kleinen Kerne (scharf) und schneide die Chilischote klein. Schäle den Knoblauch und schneide ihn fein. Gib das klein geschnittene Zitronengras, Chilistückchen, die Fisch- und Sojasoße, den Knoblauch in eine Schüssel – diese Zutaten ergeben eine Marinade.
2. Gib das in Streifen geschnittene Hühnchenfleisch in die Schüssel und mische es mit der Marinade und lasse es darin mindestens 15 Minuten ziehen.
3. In der Zwischenzeit die Zucchini, Staudensellerie, Karotten und Paprika waschen und in dünne, mundgerechte Streifen schneiden. Champignons und Frühlingszwiebeln putzen und in Scheiben schneiden, Zuckerschoten waschen. Thai Basilikum waschen, Blätter zupfen und extra legen.
4. Erhitze das Sesamöl im Wok und brate die Lauchzwiebeln an. Gib das Fleisch dazu und brate es knusprig an und nimm es aus dem Wok und lege es auf einen Teller. Das Gemüse nun nach und nach anbraten bis die gewünschte Bissfestigkeit erreicht ist.
5. Dann das Hühnchenfleisch, die Basilikumblätter und die Kokosmilch dazugeben und die Zutaten ca. 5 Min. kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Koriander abschmecken.

Dazu passt *Basmatireis*.

Asiatischer Gurkensalat

Zutaten für 4 Personen:

1 Stängengurke
etwas frischer Ingwer
Sojasoße
Sesamöl
Zitrone
Salz, Pfeffer
1/3 Bund frischer Koriander

1. Gurke schälen und in feine Scheiben hobeln. Koriander waschen und klein schneiden. Aus 2 El Sesamöl, 1 Tl Sojasoße, 1 Msp. Salz und 1 Msp. Pfeffer und etwas Zitronensaft eine Salatsoße rühren.
2. Ein kleines Stück frischen Ingwer schälen und reiben und in die Salatsoße geben.
3. Die Gurkenscheiben und den geschnittenen Koriander hineingeben und unterrühren.

Thailändischer Obstsalat

Zutaten für 4 Personen:

1 Banane
1 Orange
Papaya 200 g
Mango 200 g
1 Kiwi
2 Limetten
1 El Kokosraspeln

1. Das Obst waschen, schälen und in Würfel schneiden. Limette auspressen und mit dem Salat vermischen.
2. Eine weitere halbe Limette auspressen, den Saft auf einen Teller geben. Auf einen weiteren Teller ein Esslöffel Kokosraspeln verteilen.
3. Die Öffnung eines Dessertglases in den Saft tunken und anschließend in die Kokosraspeln tunken, so dass jeweils bei den Gläsern ein Kokosrand entsteht. Anschließend den Obstsalat einfüllen.

zusammengestellt von

Balance – Beratung und Therapie bei Essstörungen e.V.

Waldschmidtstr. 11, 60316 Frankfurt

Tel. 069.4908 63 30, www.balance-bei-essstoerungen.de