



Die **PROMi** GRILLER

CHICKEN HO-CHI-MINH

Gefülltes Schweizer Pouletschenkel-Steak an Honig-Chili-Minze-Marinade, dazu ein erfrischender Sobaudelsalat nach Vietnamesischem Rezept

kreiert von Adrian Tschanz
grilliert von Eli Simic und Anthony Briscoe

POULET:

- 4 Pouletschenkel-Steaks mit Haut
- 1 Chilischote
- 1-2 EL Flüssiger Honig
- 8 Blätter Minze
- 1 Stück Pak Choi, kurz grilliert, anschliessend in kleine Stücke geschnitten
- ¼ Frische Ananas, in kleine Stücke geschnitten
- etwas Salz

Für die Marinade Chilischote entkernen und in feine Streifen schneiden, Minze hacken und beides mit dem Honig mischen. Die Ananas und den Pak Choi in eine Schüssel geben und mit einem Teil der Marinade vermengen. Mit einem scharfen Messer den Knochen vorsichtig aus dem Pouletschenkel entfernen. Die Pouletschenkel-Steaks mit dem Gemüse füllen und mit einem Bindfaden oder Zahnstocher verschliessen. Die Steaks gut salzen und heiss angrillieren, beiseite ziehen, mit dem Rest der Marinade bepinseln und bei indirekter Hitze für ca. 15-20 Minuten fertig grillieren (die Pouletschenkel-Steaks dürfen nicht mehr «blutig» sein).

SOBANUDELSALAT:

| | |
|----------|---|
| 160 g | Sobanudeln (japanische Buchweizennudeln) |
| 2,5 EL | Salzarme Sojasauce |
| ½ dl | Reisessig |
| ½ dl | Geröstetes Sesamöl |
| 1 | Frühlingszwiebel, in feine Streifen geschnitten |
| Handvoll | Frische Kresse |
| etwas | Ingwer, Salz |

Die Nudeln für ca. 5-8 Minuten kochen, nach dem Kochen in einem Sieb unter fließendem Wasser abkühlen. Mit den restlichen Zutaten vermengen und mit der Kresse garnieren.

Wer es mag, kann zusätzlich gekochte Eier zum Salat servieren.

Weitere Rezepte von Adrian Tschanz in seinem Kochbuch
«Tschanz kocht! Für Freunde»

