

eldora



Laktosefrei

Zubereitung

Zutaten Ssam Bap mit Reis und Poulet gefüllte Salatblätter

Für 8-10 Stück

- 65 g Jasminreis
- 1-2 Kaffir-Limettenblätter
- 2 Mini-Lattich
- Kimchi Mat (Asia-Shop)
- 1 Zweig Koriander
- 1 EL weisser Sesam

Tom-Yum-Poulet

- 1 EL Tom-Yum-Paste
- 1 EL Rohrzucker
- 1 EL BIO Sojasauce
- 1/2 TL Maizena
- 200 g Pouletgeschnitzeltes

Soja-Chili-Sauce

- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL BIO Sojasauce
- 1 EL heller Reisessig
- 1 EL Ketjap (süsse Sojasauce, Asia-Shop)
- 1/2 EL Agavensirup
- 1/2 EL Sriracha-Chilisauce
- 2 EL Ketchup
- 2 EL Schweizer Rapsöl

Zubereitung Ssam Bap mit Reis und Poulet gefüllte Salatblätter

Den Jasminreis zweimal mit kaltem Wasser waschen. Den Reis mit dem Limettenblatt im Steamer dämpfen oder im Wasser kochen und 10 Minuten ziehen lassen.

Alle Zutaten für die Marinade mischen und das Poulet darin für mind. 2 Stunden marinieren. Das Poulet dann im Ofen bei 180 Grad ca. 15 Minuten backen.

Für die Sauce den Knoblauch schälen und fein reiben. Alle Zutaten vermischen.

Den Strunk vom Lattich entfernen und die Salatblätter vorsichtig abzupfen. Den Sesam in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten. Den Koriander grob hacken. Den Reis auf die einzelnen Salatblätter verteilen. Das Poulet und Kimchi darüber verteilen, mit der Soja-Chili-Sauce, Koriander und Sesam garnieren.