

Rezept

Pikanter lauwarmer Hühnerfleischsalat (Laab Gai)

Ein Rezept von Pikanter lauwarmer Hühnerfleischsalat (Laab Gai), am 28.06.2026

Zutaten

2 große frische Galgantwurzeln (80–100 g)	300 g Hähnchenbrustfilet
5 EL Öl	1 EL vegetarische Austernsauce
1/2 - 1 TL Chiliflocken	1 EL gemahlener Klebreis
3 EL Limettensaft	5 Frühlingszwiebeln

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal

Zubereitung

1. Die Galgantwurzeln schälen und sehr fein hacken. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und mit einem schweren Messer nicht zu fein hacken.
2. Das Öl im Wok erhitzen und die Galgantwurzeln darin goldgelb und knusprig braten. Mit einer Schaumkelle herausheben und in einem Schälchen abkühlen lassen. Das gleiche Öl wieder erhitzen und das Hühnerfleisch darin kräftig anbraten. Die Austernsauce dazugeben und unterrühren. Hühnerfleisch durchgaren.
3. Den Wok vom Herd nehmen und alle Zutaten in eine Schüssel umfüllen. Die Chiliflocken, den gemahlene Klebreis und den Limettensaft zugeben, alles gut umrühren.
4. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Röllchen schneiden. Die knusprigen Galgantwurzeln und die Frühlingszwiebelröllchen zum Fleisch geben und vorsichtig unterheben.