

Chicken Lap Lap (National-Gericht) für 4 Personen
(Aus den Materialien des Weltgebetstages.)

4 Hähnchenbrüste
Salz und Pfeffer nach Geschmack
Saft 1 Zitrone
3 EL Öl (1Löffel für die Marinade, 2 zum Braten)
1 TL Kurkuma
2 TL Curry
gemahlene Chiliflocken

Aus den Zutaten eine Marinade erstellen und zusammen mit den Hähnchenbrüsten in einer verschließbaren Schüssel oder Gefrierbeutel mindestens 30 Minuten marinieren. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, die marinierten Hähnchenbrüste von jeder Seite 4 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und bei 50-100C° im Backofen warm stellen.

Reis

1 TL Öl
½ gewürfelte Zwiebel
1 Tasse Reis
2 Tassen Spinat
1 Tasse Hühnerbrühe
400 ml (1 Dose) Kokosmilch
400 ml (1 Dose) stückige Tomaten
1 Tasse Süßkartoffelwürfel
Salz zum abschmecken

Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel 3-5 Minuten anschwitzen. Die Hitze reduzieren und den Reis dazu geben. Unter Rühren anbraten, gut mit den Zwiebeln vermischen. Spinat dazu geben und solange rührend anschwitzen bis der Spinat zusammenfällt. Die Hühnerbrühe angießen. Dann die Kokosmilch, stückige Tomaten und die Süßkartoffel dazu geben und salzen. Zum Kochen bringen, dann Hitze reduzieren und ca. 15 Minuten köcheln. Dann die Hähnchenbrüste dazugeben und weitere 10 Minuten köcheln.

Kokos-Sauce

1 TL Kokosöl
1 Tai Chili oder Chilipulver
Saft 1 Limette
5 Knoblauchzehen
2 TL gehackter Ingwer
2 TL Mehl
400 ml (1 Dose) Kokosmilch

3 Frühlingszwiebeln

Kokosöl erhitzen. Knoblauch, Ingwer und Chili dazu geben und unter Rühren anschwitzen. Mehl überstäuben, kurz mit anschwitzen und mit Kokosmilch ablöschen. Gut rühren, damit keine Klümpchen entstehen. Dann die in schmale Streifen geschnittenen Frühlingszwiebeln dazu geben. Limettensaft unterrühren und zum Servieren die Soße über die Hähnchenbrust geben.