

Asiabowl – Gemüse, Reis, Hendl, Wasabimayo

Marinade für das Hendl:

1 EL gehackter Ingwer

1-2 Stängel

Zitronengras (das Weiche fein gehackt)¹

2 Scheiben junger Knoblauch²

½ Chili (mittelscharf) geschält³

Limettenschale⁴

Saft von ½ Limette

2 EL Mirin

50 ml salzarme Sojasauce

50 ml Tamari-Sauce

1 Stängel wilder [Andaliman-Pfeffer](#)

Verschiedenes Gemüse, z.B:

Karotten, Sellerie, gelbe Rüben, Lauch, Frühlingszwiebeln, Paprika (geschält), Brokkoli, Karfiol, Erbsenschoten, ...

Ggf. Pilze wie

Austernpilze, Shitake, braune Champignons

Ingwer

Zitronengrasteile (bei der Marinade übriggeblieben)

Kaffirlimettenblatt

Alle Zutaten für die Marinade in einem [weiten Messbecher](#) oder einer höheren Schüssel (dann kann man das Fleisch dort gleich zum Marinieren einlegen) vermengen.

Hendelkeulenfleisch der Länge nach in vier Teile schneiden. Haut dranlassen!

Fleisch in die Marinade schichten und zumindest 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen

Danach das Fleisch herausnehmen, abtropfen lassen, die festen Teile abschütteln und das Fleisch trocken tupfen. Die Marinade aufheben, sie wird noch für das asiatische Gemüse gebraucht.

Gemüse waschen, putzen, schälen und in gefällige Stücke schneiden

Z.B: Karotten in schräge Scheiben, Sellerie in 0,5-cm-Würferl, Lauch in Dreiecke, Frühlingszwiebel in Scheiben, Paprika in Streifen, Brokkoli und Karfiol in kleine Röschen, Erbsenschoten der Länge nach in feine Streifen, ...

Pilze putzen und schneiden

[Ingwer auspressen](#), Fond vorbereiten

Gemüse in einer [Sauteuse](#), einem [Wok](#) oder einer [beschichteten Pfanne](#) in Sesamöl anschwitzen, wenig salzen Zitronengras und Kaffirlimettenblatt dazugeben.

Hitze steigern und kurz rösten.

Mit ca. der Hälfte der Marinade ablöschen und dann gleich so viel Fond aufgießen, dass das Gemüse gerade bedeckt ist.

[Sesamöl](#)

Marinade vom Hendl

[Hendl-/Gemüse-/Asia-Fond](#)

Kartoffelstärke zum Binden

[Togarashi](#)

[Tilda Basmati Reis](#)

4 entbeinte

Hendlkeulen mit Haut

Kartoffelstärke zum Wenden

Rapsöl zum Frittieren

Korianderblätter

Wasabimayo

Aufkochen lassen und mit Kartoffelstärke leicht binden. Dazu verrührt man ca. 1 EL Kartoffelstärke mit kaltem Wasser und rührt diese Mischung in die nicht mehr kochende Flüssigkeit ein. Etwas anziehen lassen, sollte die Bindung zu schwach sein, noch etwas Kartoffelstärkemischung unterrühren, *aber nicht zu viel, es soll ja keine Pampe werden* 😊

Mit Ingwersaft und Togarashi abschmecken.

Fleisch in Kartoffelstärke wenden. Gut abschütteln und im Rapsöl frittieren.

Auf Fat Pads oder Küchenrolle abtropfen lassen und in Schalen⁵ auf „asiatischem Gemüse“ und Basmati-Reis servieren. Wasabimayo darauf geben und frische Korianderblätter darüber streuen





¹ Dafür die äußeren Schichten entfernen, bis man zu den weichen und biegsamen Schichten gelangt. Diese einfach in feine Scheiben schneiden. Die äußeren Schichten aufbewahren und für Suppe oder Gemüsegerichte verwenden (vor dem Servieren entfernen)

² Beim jungen Knoblauch die äußerste Hautschicht entfernen und quer zu den Zehen in dünne Scheiben schneiden.

³ Das Schälen gelingt ganz leicht mit einem [Sparschäler für dünne Schalen](#), der hat eine verzahnte Klinge, die die Haut ganz dünn abnimmt (auch für Paprika, Tomaten, Kiwi etc.)

⁴ Die Schale von Zitrusfrüchten nimmt man mit einem [Microplane-Zester](#) ab (der ist auch perfekt für Ingwer oder Parmesan)

⁵ Hier von Hering Berlin