



Rezept | 16.05.2014 Glasnudelsalat mit Scampi dazu Hähnchenbrust, Rumpsteak und Schweinelenden

Zusatzgericht von Johann Lafer zur Sendung vom 16. Mai 2014



Johann Lafers Zusatzgericht

(Quelle: ZDF)

Zutaten für zwei Personen:

3	Schweinelenden
1	Rumpsteak
2	Hähnchenbrüste
8	große Garnelen, küchenfertig
100 g	Glasnudeln
50 g	Ingwer
1	Schalotte
½	rote Paprika
½	grüne Paprika
1	Frühlingszwiebel
½ Bund	Koriander
2 EL	Honig
5 EL	Sweet-Chili-Sauce
8 EL	Teryaki-Sauce
5 EL	geröstetes Sesamöl
	Salz
	Pfeffer, aus der Mühle
	Chili, aus der Mühle

Zubereitung:

Die Haut der Paprika abziehen und die Paprika danach in feine Streifen schneiden.

Drei Esslöffel Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin anbraten. Den Ingwer und die Schalotte schälen und in feine Streifen schneiden, die Haut der Paprika abziehen und danach ebenfalls in feine Streifen schneiden. Das Ganze zu den Garnelen geben und bei mittlerer Hitze braten. Dabei darauf achten, dass die Garnelen

nicht zu trocken werden. Zum Glasieren schließlich fünf Esslöffel Teryaki-Sauce und einen Esslöffel Honig hinzufügen. Salzen und pfeffern, danach den Herd ausschalten und die Garnelen ganz leicht weiterdünsten lassen.

Das Fleisch auf den Grill legen und von beiden Seiten leicht angrillen.

Die Glasnudeln mit heißem Wasser übergießen und für kurze Zeit einweichen lassen. Danach abtropfen lassen und mit dem Gemüse und den Scampi mischen. Die Frühlingszwiebel putzen, in schräge Scheiben schneiden und unter den Glasnudelsalat heben. Mit drei Esslöffeln Sweet-Chili-Sauce und etwas Salz verfeinern. Den Koriander waschen, trockenschütteln, fein hacken und unter den Salat heben.

Das Fleisch nun in einer Pfanne mit zwei Esslöffeln Sesamöl anbraten. Mit der restlichen Teryaki-Sauce, zwei Esslöffeln Sweet-Chili-Sauce und einem Esslöffel Honig glasieren. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen, aufschneiden und auf dem Salat anrichten.

16.05.2014, Quelle: ZDF

Das Rezept als pdf-Datei

DOWNLOAD

Johann Lafers Zusatzgericht ([/ZDF/zdfportal/blob/33197252/1/data.pdf](http://www.zdf.de/zdfportal/blob/33197252/1/data.pdf))

DOWNLOAD

ZDFmediathek: Die Kuchenschlacht



(<http://www.zdf.de/ZDFmediathek/beitrag/video/2223658/Die-Kuechenschlacht-vom-22.-August-2014>)
Kuchenschlacht | 22.08.2014, 14:15

Die Kuchenschlacht vom 22. August 2014 (<http://www.zdf.de/ZDFmediathek/beitrag/video/2223658>)

[/Die-Kuechenschlacht-vom-22.-August-2014](#))

Die Sendung vom 22. August 2014 in voller Länge [VIDEO](#)



(<http://www.zdf.de/ZDFmediathek/beitrag/video/2222744/Die-Kuechenschlacht-vom-21.-August-2014>)
Kuchenschlacht | 21.08.2014, 14:15

Die Kuchenschlacht vom 21. August 2014 (<http://www.zdf.de/ZDFmediathek/beitrag/video/2222744>)

[/Die-Kuechenschlacht-vom-21.-August-2014](#))

Die Sendung vom 21. August 2014 in voller Länge [VIDEO](#)



(<http://www.zdf.de/ZDFmediathek/beitrag/video/2221988/Die-Kuechenschlacht-vom-20.-August-2014>)
Kuchenschlacht | 20.08.2014, 14:15

Die Kuchenschlacht vom 20. August 2014 (<http://www.zdf.de/ZDFmediathek/beitrag/video/2221988>)

[/Die-Kuechenschlacht-vom-20.-August-2014](#))

Die Sendung vom 20. August 2014 in voller Länge [VIDEO](#)



(<http://www.zdf.de/ZDFmediathek/beitrag/video/2221128/Die-Kuechenschlacht-vom-19.-August-2014>)
Kuchenschlacht | 19.08.2014, 14:15

Die Kuchenschlacht vom 19. August 2014 (<http://www.zdf.de/ZDFmediathek/beitrag/video/2221128>)

[/Die-Kuechenschlacht-vom-19.-August-2014](#))

Die Sendung vom 19. August 2014 in voller Länge [VIDEO](#)



(<http://www.zdf.de/ZDFmediathek/beitrag/video/2220368/Die-Kuechenschlacht-vom-18.-August-2014>)
Kuchenschlacht | 18.08.2014, 14:15

Die Kuchenschlacht vom 18. August 2014 (<http://www.zdf.de/ZDFmediathek/beitrag/video/2220368>)

[/Die-Kuechenschlacht-vom-18.-August-2014](#))

Die Sendung vom 18. August 2014 in voller Länge [VIDEO](#)