

DREI - FREUNDE - SALAT YAM - SAM - SAHAY

ZUTATEN FÜR 4-6 PERSONEN:

- 300g Schweinefleisch (Muh) (Mager)
- 300g Hähnchenbrust - Filet (Gai)
- 300g Shrimps (Gung-Sod) (Frisch oder Tiefgefroren, in Asien - Shops o. ä.)
- 10 Blätter Kopfsalat (Pak) (Frisch)
- 10 Blätter Eisbergsalat (Pak-Gad-Hoh) (Frisch)
- 100g Chinakohl (Pak-Gad-Kaak)
- 100g Karotten oder Möhren (Karot)
- 4 Limetten (Manao) Ersatz: Limetten (Ma-Noo-Woo) oder Zitronen
- 6EL Curry-Paste (Naam-Prik-Phao) (Geröstet)
- 6EL Fischsauce (Naam-Pblaa)
- 1TL Sojasauce (Naam-Si-Luh)
- 5EL Palmzucker (Naam-Taan-Pieb) Alternativ: Brauner Zucker: (Naam-Taan-Sei-Deng) oder Haushaltszucker: (Naam-Taan)
- 1TL Kikkomansauce (Si-Äie-Ji-Bun)
- 100g Cashewkerne (Met-Ma-Muang-Himmapan)
- 1TL Fleisch - oder Hühnerbrühe (Pong-Rosdee) Instantprodukt in Pulver - oder Würfelform, z. B.: Thail. Rosdee in Asien-Shops o. ä.)
- 6EL Erdnussöl (Naam-Mantoo) o. ä. (Zum Braten)
- 1/8L Wasser (Naam)

VORBEREITUNG:

1. Das Hähnchenbrust - Filet und Schweinefleisch waschen und in ca. 3 cm lange und 1,5 cm breite Streifen schneiden und bei Seite stellen.
2. Die Shrimps schälen, den Rücken mit einem scharfen Messer nicht zu tief einschneiden und den schwarzen Darm entfernen; gründlich durchwaschen.
3. Die Blätter vom Kopf - und Eisbergsalat waschen, putzen, gut trocknen.
4. Die Möhren o. ä. schälen und schräge dünne Scheiben abschneiden; für die Dekoration. (Je nach Wunsch kann man die Möhren in einem Topf mit kochendem, sprudelndem Wasser, unter Zugabe von etwas Salz, ca. 1 - 2 Min. blanchieren).
5. Eine große Servierplatte o. ä. nehmen die Salatteile auf der Platte verteilen und mit Möhrenscheiben rundherum dekorieren bzw. verzieren.

6. Den Chinakohl gut waschen, putzen, die Strünke entfernen und in feine Streifen schneiden.
7. Die Cashew - Kerne in den Mörser legen und mit dem Stößel gut zerstampfen bzw. zermahlen.
8. Die Limetten o. ä. zur besseren Abgabe des Saftes 2 - 3 mal rollen, halbieren und achteln; den Saft in eine Tasse ausdrücken.

ZUBEREITUNG:

1. Einen "WOK", Pfanne o. ä. auf den Herd stellen, den "WOK" erhitzen und das Erdnussöl einfüllen, gut heiß werden lassen und die Temperatur mit einem hölzernen Zahnstocher prüfen; beim "Eintauchen" entstehen bei bratfertiger Hitze feine Bläschen.
2. Das Schweinefleisch eingeben und bei ständigem "Wenden" und "Pfannenrühren" goldbraun ausbraten, aus dem Behältnis nehmen und auf Küchenpapier "abfetten" lassen.
3. Das Hähnchenbrust - Filet einfüllen, gut "Drehen und "Wenden", goldbraun ausbraten. Aus dem "WOK" nehmen und zu dem Schweinefleisch zum "abfetten" legen.
4. Die Shrimps in dem gleichen Öl ca. 1 - 2 Min. ausbraten; aus dem "WOK" nehmen und zu den 2 Fleischteilen, auf dem Küchenpapier zum "Entfetten" legen.
5. Die 3 Freunde (Hähnchen, Schweinefleisch und Shrimps) nebeneinander auf das vorbereiteten Tablett o. ä. legen.
6. Das Wasser in einen kleinen Topf schütten, die Currypaste, Fisch - Soja - und Kikkomansauce, "Instant" - Fleisch - oder Hühnerbrühe und den Palmzucker o. ä. einfüllen, gut verrühren und alles kurz aufkochen lassen; den Topf vom Herd nehmen, den ausgedrückten Limettensaft o. ä. und die gestampften Cashewkerne aus dem Mörser hinzufügen, gut verrühren, abschmecken und je nach "Belieben" nochmals "Süß" - "Sauer" mit Palmzucker o. ä. und Limettensaft nachwürzen.
7. Die Mischung abkühlen lassen und über die "DREI - FREUNDE" gießen.
8. Den Salat sofort servieren, man kann ihn auch als Vorspeise anbieten.

ANMERKUNG:

Die Salatblätter kann man am Rand noch mit anderen Gemüseteilen (Frühlingszwiebeln, Paprika etc.) je nach "Belieben" farbenfroher gestalten.