

Honig Sesam Hühnchen



Einkaufsliste:

4-5 Personen:

400g Hähnchenbrustfilet
60g Speisestärke
3Eier
Pfeffer & Chili nach Belieben
4EL Sesamöl

Marinade

120g Honig
3EL Tomatenmark
60g brauner Zucker
80ml Soja Sauce
50ml Reisweinessig
1TL Sesamöl
1TL Knoblauchpulver
50g Sesam

1Tasse Jasminreis

So wird's gemacht

Zunächst das Hähnchen in Stücke schneiden und mit der Speisestärke, den Eier und Gewürzen mischen. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Hühnchenmasse anbraten. Derweil die Marinade anfertigen. Hierfür alle Zutaten bis auf den Sesam in ein hohes Gefäß geben und gut vermengen. Nun den Sesam hinzufügen, noch einmal umrühren. Das Fleisch in eine ofenfeste Form geben und mit der Marinade übergießen. Im vorgeizten Ofen bei 180°C Umluft etwa 30-40 Minuten backen, dabei das Hühnchen immer mal wieder wenden. Derweil den Reis kochen. Hierfür eine Tasse Reise und etwa 2 Tassen Wasser in einen Topf geben und aufkochen, Temperatur herunterstellen und den Reis quellen lassen bis das Wasser verdampft und der Reis die gewünschte Konsistenz hat.

Tipp: Zu dem Fleisch etwa 400g Gemüse nach Wunsch, wie z. B. Brokkoli oder Paprikastreifen geben und mit anbraten, dann mit der Marinade übergießen und zusammen backen.