Hähnchenbrust mit Korianderfüllung

Ausländische Küche » Thailändische Küche

Zutaten (4 Personen)

» 2 Stangen Zitronengras
» 2 Bd. Koriander
» 3 TL geh. Knoblauchzehe(n)
» 1 EL Fisch-Soße
» 6 EL Sojasoße
» 4 Hähnchenbrustfilet(s)
» 50g geh. Schalotte(n)
» 6 EL Limettensaft
» 4 EL Orangensaft
» Salz & Pfeffer
» 1 Prise Zucker

Bewertung

Beschaffung
Spezial-Laden

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
61-90min

Zubereitung

1. Für die Würzmischung die oberen trockenen und äußeren Blätter vom Zitronengras entfernen. Zitronengras abbrausen, sehr fein hacken. Koriander abbrausen, trockenschütteln. Die Wurzeln von den Blättern schneiden, einige Blätter zum Garnieren beiseite legen, restliche Blätter klein schneiden. Wurzeln schälen und sehr fein würfeln. Knoblauch, Fischsoße, Zitronengras, 2EL Korianderwurzeln und 2EL Sojasoße mischen. Ofen auf 180°C vorheizen.

2. Hähnchenbrüste abbrausen und trockentupfen. Mit den Fingern vorsichtig jeweils die Haut vom Brustfleisch lösen, so dass sich eine Tasche bildet. Die Würzmischung mit einem Löffel in die Taschen füllen. Brüste mit der Hautseite nach oben auf ein Blech legen, ca. 30min im Ofen braten.

3. Für die Soße Schalottenwürfel mit übrigen Korianderblättern, restlicher Sojasoße, Limetten- und Orangensaft verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Hähnchenfleisch vom Knochen lösen und schräg halbieren. Das Fleisch mit Soße und übrigen Korianderblättern anrichten.

Tipp: Koriander mit Wurzeln im Asialaden besorgen.

Nährwerte: 205kcal/E31g/F5g/KH8g pro Portion

angelegt am: 23.07.2004 Rezept-Nr: 1185

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke