Hühnerbrust im Teigmantel mit Litschisoße

Ausländische Küche » Asiatische Küche » Süß-Sauer

Zutaten (4 Personen)

» 2 Ei(er)
» 200g Mehl
» 1/2 TL Salz
» 4 Hähnchenbrustfilet(s)
» 1 gr. Dose Litschi(s)
» 4 EL Zucker
» 2 EL Weißwein-Essig
» 4 EL Sojasoße
» 1 TL Ingwer
» 1 EL Stärke
» Öl

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Eier trennen. Eigelbe, Mehl, 250ml Wasser und Salz zu einem glatten Teig verrühren. Ca. 30min quellen lassen.

2. Hähnchenbrustfilets abbrausen, trockentupfen, in dünne Scheiben teilen. Litschis abgießen, dabei den Saft auffangen. Für die Soße den Zucker in einem Topf hell karamellisieren lassen. Mit dem Litschisaft ablöschen und so lange unter Rühren kochen, bis sich der Zucker gelöst hat. Essig, Sojasoße und Ingwer zufügen. Die Stärke mit etwas Wasser anrühren und die Soße damit binden. Die Litschis dazugeben und alles erwärmen.

3. Das Eiweiß steif schlagen und unter den Teig heben. Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Fleischscheiben portionsweise durch den Teig ziehen und im Öl schwimmend golden ausbacken. Auf einer doppelten Lage Küchenpapier abtropfen lassen und zusammen mit der Litschi-Soße servieren. Nach Wunsch mit etwas Koriander garnieren.

Nährwerte: 830kcal/E37g/F33g/KH93g pro Portion

angelegt am: 10.02.2004 Rezept-Nr: 959

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