

Japanisches Backhähnchen

Ausländische Küche » Asiatische Küche

Zutaten (4 Personen)

- » 450g Hähnchenbrustfilet(s)
- » 1 rote Paprika
- » 1 gelbe Paprika
- » 1 grüne Paprika
- » 2 EL Sojasoße
- » 2 EL Reiswein
- » 1 TL Ingwer
- » 2 Lauchzwiebel(n)
- » 2 Eiweiß
- » Salz
- » 2 EL Maismehl
- » Öl
- » Ingwer

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Das Fleisch abbrausen, trockentupfen und in 3cm lange sowie 1cm breite Würfel schneiden. Die Paprikaschoten waschen, putzen, entkernen und in kleine Rauten teilen.

2. Sojasoße, Reiswein und geriebenen Ingwer verrühren. Das Fleisch hineingeben, zugedeckt ca. 30min im Kühlschrank marinieren lassen.

3. Für die Teighülle Lauchzwiebeln waschen, putzen und fein hacken. Das Eiweiß mit 1/4TL Salz schaumig schlagen. 2EL Maismehl unterrühren. Lauchzwiebeln und gehackten Ingwer unterheben.

4. Reichlich Öl in einem Wok oder in einer schweren Pfanne erhitzen. Fleischwürfel in übrigem Mehl wenden, leicht abklopfen, dann durch den Eiweißteig ziehen. In das heiße Öl geben und schwimmend knusprig goldbraun ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5. Paprika 30s ins heiße Öl geben. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen, abtropfen lassen und mit dem Fleisch anrichten. Dazu nach Wunsch eine mit Chiliringen gewürzte Sojasoße reichen. Evtl. mit Kräutern und Blüten garnieren. Wer mag, genießt mit Stäbchen.

Nährwerte: 240kcal/E31g/F2g/KH23g pro Portion

angelegt am: 05.02.2004

Rezept-Nr: 948

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