

Sesam-Huhn mit Erdnuss-Soße, Bananen-Chips und Yam-Wurzel

Für 2 Personen

2 Hühnerbrustfilets	4 EL Mehl	6 EL Paniermehl, Asia
3 EL Erdnussbutter	2 Eier	2 Kochbananen, reif
2 Yamwurzel, mittelgroß	4 EL Sesamkörner	1 Prise Chilipulver
200 ml Geflügelfond	100 ml Weißwein, trocken	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Yamwurzel schälen, in kleine Würfel schneiden und in kochendes Salzwasser geben. Je nach der Feste die Wurzel 20 bis 25 Minuten kochen lassen. Die Hühnerbrüste waschen und trocken tupfen. Die Eier miteinander verquirlen, salzen und pfeffern. Zunächst die Hühnerbrüste in dem Mehl wenden, durch die Eiermasse ziehen und im Paniermehl und den Sesamkörnern wälzen. Anschließend das panierte Hühnerfleisch in Pflanzenöl rundum ausbacken und in den Ofen geben. Nach etwa fünf Minuten den Ofen auf 80 Grad herunter drehen und das Huhn bei dieser Temperatur ruhen lassen. Die dunkle Schale der Kochbananen entfernen, in dünne Scheiben schneiden und leicht salzen. Reichlich Pflanzenöl in eine Pfanne geben und die Bananenchips auf mittlerer Hitze frittieren bis sie goldgelb sind. Anschließend die Chips auf Küchenpapier abtropfen lassen. Für die Soße den Weißwein mit Geflügelfond mischen und aufsetzen. Nun die Erdnussbutter einrühren bis eine cremige Substanz entsteht. Nach Belieben die Soße mit Chilipulver würzen. Das Sesamhuhn mit der Erdnusssoße, den Bananenchips und der Yamwurzel auf Tellern anrichten.

Anina Konadu am 07. Juni 2010