

Hähnchen mit Orangen-Glasur, Sesam-Spitzkohlsalat

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

1 Hähnchenbrust	2 Orangen, Abrieb, Saft	1 Knoblauchzehe
20 g Ingwer	30 ml Balsamicoessig	Honig
20 g Erdnüsse	10 Halme Schnittlauch	15 g Chiliflocken
3-4 EL Paprikapulver	20 g brauner Rohrzucker	100 g Mehl, 405
100 g Speisestärke	5 g Backpulver	Öl
Salz	Pfeffer	

Für den Spitzkohlsalat:

$\frac{1}{2}$ Spitzkohl	1 Knoblauchzehe	50 ml Balsamicoessig
20 g geschälter Sesam	3 Zweige Petersilie	15 g Chiliflocken
20 ml Olivenöl	Salz	

Für das Fleisch:

Die Hähnchenbrust waschen, trockentupfen und in 2x2 cm große Stücke schneiden. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer rundum würzen.

Mehl, Speisestärke und Backpulver in eine Schüssel geben und mit 200 ml kaltem Wasser zu einem dickflüssigen Backteig verrühren.

Orangen halbieren und den Saft auspressen. Knoblauch abziehen und reiben. Ingwer schälen und reiben.

Balsamicoessig mit Knoblauch, Ingwer, Honig, Zucker und Chiliflocken in einem Topf erhitzen. Mit dem Orangensaft ablöschen und dann um 1/3 einreduzieren lassen. Mit der Zestenreibe noch etwas Abrieb der Orangenschale hinzugeben. Die Glasur mit etwas Speisestärke abbinden.

Hähnchen in der Fritteuse 3 Minuten frittieren. Danach aus der Fritteuse nehmen und auf Küchentrepp 5 Minuten abkühlen lassen.

Dann nochmals für 3 Minuten frittieren. Abtropfen lassen.

Nach dem Abtropfen die panierten Hähnchenstücke in die heiße Glasur geben und umrühren, damit sie rundum mit der Glasur benetzt werden.

Erdnüsse hacken und Schnittlauch fein schneiden.

Vor dem Servieren 2-3 Stücke Fleisch auf einen Bambusspieß stecken und mit den gehackten Erdnüssen und Schnittlauch bestreuen.

Für den Spitzkohlsalat:

Spitzkohl putzen, in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben.

Spitzkohl salzen und mit der Hand leicht ankneten. Diesen dann 5 Minuten ziehen lassen.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Petersilie hacken. Knoblauch, Balsamicoessig, Sesam, Chili und Olivenöl in einer Schüssel verrühren.

Dann den Salat mit dem angerührten Dressing vermischen und die Petersilie zugeben. Salat weitere 5 Minuten ziehen lassen, dann servieren.

Christian Obenauf am 01. April 2025