

Karamellisiertes Sesam-Hähnchen-Filet

Für 4 Portionen

500 g Hähnchenbrust-Filet	2 EL Maisstärke	2 EL Pflanzenöl
3 EL Sojasoße	3 EL Honig	2 EL brauner Zucker
1 EL Reisessig	1 TL Sesamöl	2 Knoblauchzehen
1 TL Ingwer, gerieben	2 EL Sesamsamen	Frühlingszwiebeln

Die Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden, in Maisstärke wenden.

Pflanzenöl in einer großen Pfanne auf mittlere Hitze bringen und darin die Hähnchen-Stücke in kleinen Portionen 3-4 Minuten pro Seite braten, bis sie goldbraun sind.

In der gleichen Pfanne etwas Öl hinzugeben, den gehackten Knoblauch und den geriebenen Ingwer 1 Minute anbraten.

Honig, braunen Zucker, Sojasoße, Reisessig und Sesamöl hinzufügen; alles gut umrühren und die Soße bei mittlerer Hitze köcheln lassen bis sie eindickt und eine glänzende, klebrige Konsistenz erreicht hat (5 Minuten).

Die gebratenen Hähnchen-Stücke zurück in die Pfanne legen, in der Soße wenden, das Fleisch vollständig durchgegaren und die Soße karamellisieren lassen.

Vor dem Servieren das Fleisch mit den gerösteten Sesamsamen bestreuen und unterheben. Das Hähnchen-Fleisch mit den Frühlingszwiebeln bestreuen und servieren.

NN am 30. Januar 2026