

Sesam-Hähnchen-Brust-Filets

Für 4 Portionen

500 g Hähnchenbrustfilets	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, geröstet	Frühlingszwiebeln, Ringe

Die Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden und in Maisstärke wälzen, bis alle Stücke gleichmäßig bedeckt sind.

Pflanzenöl in einer großen Pfanne auf mittlere Hitze bringen, die Hähnchen-Stücke knus-
brig anbraten, bis sie goldbraun sind. Sobald alle Stücke fertig sind, beiseite legen.

In die gleiche Pfanne etwas ÖL hinzufügen, den gehackten Knoblauch und den geriebe-
nen Ingwer 1 Minute anbraten, bis sie duften. Honig, braunen Zucker, Sojasoße, Reisessig,
Sesamöl hinzugeben und die Soße bei mittlerer Hitze köcheln, 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, bis sie
gleichmäßig mit Soße bedeckt sind; alles zusammen noch 2-3 Minuten köcheln, bis die
Stücke durchgegart sind und die Soße karamellisiert ist.

Kurz vor dem Servieren die Hähnchen-Stücke mit den gerösteten Sesamsamen bestreuen
und unterheben; mit Frühlingszwiebeln garnieren und servieren.

NN am 22. Mai 2026