

Sesam-Hähnchen in asiatischer Sauce

VORBEREITEN

25
Min.

RUHEN

120
Min.

ZUBEREITEN

40
Min.

NIVEAU



Besonderes Zubehör
Gusseisen Bratpfanne

Sesam-Hähnchen und **Hähnchen süß-sauer** sind die asiatischen Klassiker, die es bei mir bisher nur aus der Lieferbox auf den Teller geschafft haben. Aber warum eigentlich? Nachdem ich keine richtige Antwort auf die Frage finden konnte, habe ich mich also in die Küche begeben und an einem Rezept für würziges **Sesam Chicken** getüftelt.

Herausgekommen sind **2 Varianten**: Sesam-Hähnchen für **Eilige** und einmal für **Geduldige**. Der einzige Unterschied liegt in der **Sauce**, denn bei Marinade und Panade waren mein Gaumen und ich uns sehr schnell einig. Natürlich habe ich dir beide Varianten mitgebracht, wähle also selbst, welche zu dir passt.

Möchtest du wissen, was mich an dem selfmade Sesam-Hähnchen besonders überzeugt hat? Zum einen natürlich der Geschmack ... er sollte wie Nummer A23 vom Asiaten meines Vertrauens sein! Zum anderen das **wenige Küchenequipment**, das zum Einsatz kommt. Du brauchst lediglich eine **Gusseisen Bratpfanne** – das war's! Mit **Gusseisen** verpasst du deinem Hähnchen eine **goldgelbe Kruste**, röstest im **Nullkommanichts** deinen Sesam an und kochst **energiesparend** eine würzige Sauce. Praktisch, oder? Und wer kann bei dem Anblick dieser **goldgelb ausgebackenen Hähnchenstücke** schon widerstehen?

Zutaten für 4 Portionen

Für das Sesam-Hähnchen

- 4 Hähnchenbrustfilets
- 1/2 Bio-Limette
- 2 Esslöffel helle Sojasauce
- 2 Teelöffel asiatischer Kochwein
- 1 Esslöffel Zucker
- 1 Esslöffel geröstetes Sesamöl
- 1 Handvoll Sesam
- 3 Esslöffel Speisestärke
- 6 Esslöffel Mehl (z.B. Reismehl)
- 1 Teelöffel Salz
- 3 Esslöffel Rapsöl

Für die Sauce

- 2 Esslöffel Honig
- 2 Esslöffel Austernsauce
- 2 Esslöffel Sweet-Chili-Sauce
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 2 Esslöffel helle Sojasauce
- 1 Esslöffel Limettensaft
- 150 ml Hühnerfond
- Salz, Pfeffer

Zum Servieren

- Sushi-Reis

Sesam-Hähnchen in asiatischer Sauce



Knusprig ausgebackene Hähnchenstücke aus der Gusseisenpfanne

- 1 -

Für das Sesam-Hähnchen Hähnchenbrustfilets in mundgerechte, gleichgroße Stücke schneiden und auf einer Servierplatte zum Marinieren bereitlegen. Limette waschen, Saft auspressen und Schale abreiben

- 2 -

Für die Marinade Sojasauce, asiatischen Kochwein, Zucker und Limettenschale vermengen. Geröstetes Sesamöl mit einem Schneebesen unterschlagen und Marinade über die Hähnchenbrustfilets gießen. Gleichmäßig vermengen und Hähnchenstücke abgedeckt für mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.



- 3 -

Währenddessen Sesam in einer Gusseisenpfanne ohne Öl rösten.



- 4 -

Für die Panade Speisestärke mit Mehl und Salz auf einer weiteren Servierplatte vermischen. Hähnchenstücke nach und nach aus der Marinade nehmen und in der Mehl-Mischung wälzen.



- 5 -

Gusseisenpfanne mit Rapsöl erhitzen und die Hähnchenstücke portionsweise von allen Seiten goldgelb ausbacken. Aus der Gusseisenpfanne nehmen und auf einem Stück Küchenpapier abtropfen lassen.

Sesam-Hähnchen in asiatischer Sauce



- 6 -

Für die Sauce Gusseisenpfanne ausputzen und Honig zusammen mit Austernsauce, Sweet-Chili-Sauce, Tomatenmark, Sojasauce, Limettensaft sowie Hühnerfond vermengen und aufkochen. Hitze reduzieren und für 10 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Sauce dickflüssiger wird. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 7 -

Ausgebackene Hähnchenstücke zur Sauce in die Pfanne geben und durchschwenken. Mit geröstetem Sesam vermengen.



- 8 -

Sesam-Hähnchen zu Sushireis und/oder Gemüse deiner Wahl servieren.



Saucen-Variante

Du hast etwas mehr Zeit und möchtest weitestgehend auf fertige Saucen verzichten? Dann habe ich hier eine leckere Saucen-Alternative für dich:

Zutaten für 4 Portionen

- 2 cm Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 1 EL geröstetes Sesamöl
- 1 EL Rapsöl
- 2 EL Honig
- 150 ml asiatischer Kochwein
- 150 ml Hühnerfond
- 4 EL helle Sojasauce
- 2 TL Tomatenmark
- 2 EL Limettensaft
- 1 TL Speisestärke
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Step 1: Ingwerschale mit einem Löffel entfernen und grob würfeln. Knoblauch schälen und grob hacken. Chilischote entkernen und ebenfalls grob zerkleinern. Mit Sesamöl in einen Zerkleinerer geben und fein mixen.

Sesam-Hähnchen in asiatischer Sauce



Step 2: Rapsöl in einer Gusseisenpfanne erhitzen und die zerkleinerten Aromaten darin anschwitzen. Honig hinzugeben, leicht karamellisieren lassen und mit asiatischem Kochwein ablöschen. Hühnerfond und Sojasauce angießen sowie Tomatenmark und Limettensaft hinzugeben. Ca. 15 Minuten köcheln und zu einer Sauce einreduzieren lassen.



Step 3: Topf vom Herd nehmen. 2 EL der Sauce entnehmen und mit Speisestärke in einer Schale verrühren. Unter die Sauce rühren und nochmals aufkochen lassen, bis sie leicht abbindet.

Optional: Wenn du deine Sauce noch feiner und sämiger möchtest, kannst du sie mit einem Stabmixer fein pürieren, bevor du sie mit dem Sesam-Hähnchen vermengst.