

Hähnchen in Sesamkruste mit Ananas-Sweet-Chili-Chutney

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Asia-Teller. 1. Ananas zu würzigem Chutney rühren. 2. Hähnchen mit knusprigem Sesam-Panko-Mantel einkleiden. 3. Zuckerschoten fix blanchieren. 4. Einfach asiatisch genießen.

- 1 -

Für das Chutney Ananas schälen, Strunk entfernen und Fruchtfleisch sehr fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben.

- 2 -

Maggi Würz-Paste in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Ananaswürfel, Ingwer, Sojasauce und Erdnussöl hinzugeben. Alles 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze erwärmen, dabei immer wieder umrühren. Chutney vom Herd nehmen und beiseite stellen.

- 3 -

Für das Hähnchen beide Filets waschen, trockentupfen, in je 3 gleichgroße Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

- 4 -

Mehl auf einen Teller geben. Panko, hellen und schwarzen Sesam mischen. Ei verquirlen. Hähnchenstücke nacheinander erst in Mehl wälzen, durch das Ei ziehen und in die Sesam-Panko-Mischung legen. Rundherum damit ummanteln und mit den Fingerspitzen sanft andrücken.

- 5 -

Erdnussöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Hähnchen bei mittlerer Hitze von allen Seiten goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit einer Prise Salz würzen.

Zutaten für 2 Portionen

Für das Hähnchen

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 Esslöffel Mehl
- 1 Ei
- 5 Esslöffel Panko
- 5 Esslöffel heller Sesam
- 3 Esslöffel schwarzer Sesam
- 3 Esslöffel Erdnussöl
- Salz, Pfeffer

Für das Chutney

- 1/2 Ananas
- 1 Beutel Maggi Würz-Paste zum Braten für Zuckerschoten Sweet Chili Chicken
- 1 Stück Ingwer (à ca. 1 cm)
- 2 Esslöffel Sojasauce
- 2 Esslöffel Erdnussöl

Als Beilage

- 150 g Zuckerschoten

Frisches Hähnchen vom Wochenmarkt gekauft? Dann pack dazu direkt noch knackig grüne Zuckerschoten und fruchtige Ananas mit in den Korb. Denn in deiner Küche werden diese drei Aromabomben ratzfat zum köstlichen

Hähnchen in Sesamkruste mit Ananas-Sweet-Chili-Chutney

- 6 -

Zuckerschoten putzen und 3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Mit eiskaltem Wasser abschrecken und auf Tellern anrichten. Mit Hähnchen und Chutney servieren.