

Hähnchenbrust in Sesam-Mantel an Kartoffelecken und sautierter Paprika



Das brauchst du:

300 g Hähnchenbrustfilet
Panade-Mix aus Sesamkörnern und Paniermehl
1 rote Paprika
1 Chili
300 g kleine Kartoffeln, fest kochend
Salz und Pfeffer zum Würzen
250 ml Gemüsebrühe, Schnittlauch

für die Marinade:

Saft und Zeste einer Zitrone
4 Esslöffel Sojasoße dunkel
2 Esslöffel Currypulver
2 Teelöffel Currypaste rot oder grün
2 Teelöffel Honig
1 Teelöffel Ingwerpulver

So machst du's richtig:

- 1.) Klopfe die Filets etwas platt und salze sie.
- 2.) Stelle aus der Zitrone, der Sojasoße, dem Currypulver und der Currypaste, dem Honig und dem Ingwerpulver eine Marinade her und lege die Filets für einige Zeit hinein.
- 3.) Wasche die Kartoffeln und schneide sie mit der Schale in je vier Teile.
- 4.) Schneide die Paprika und die Chili in kleine Würfel. Bei der Chili musst du die Kerne herausnehmen.
- 5.) Brate die Kartoffeln in etwas Öl an.
- 6.) Lösche dann mit der Gemüsebrühe ab und lass die Brühe einreduzieren.
- 7.) Nimm in der Zwischenzeit die Filets aus der Marinade und paniere sie in Ei und in der Panade aus Sesamkernen und Paniermehl.
- 8.) Brate die Filets je 5 Minuten auf jeder Seite.
- 9.) Richte alles an und garniere mit Schnittlauch