



CHEFKOCH.DE

Hähnchenbrust in Zitronensauce

Hähnchenbrust waschen und trocken tupfen. Die Filetstücke diagonal in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden.

Eiweiß, Maismehl, Salz und Ingwer in einer Schüssel vermengen und die Hähnchenstreifen zufügen. Gut mischen und ca. 30 Min. im Kühlschrank marinieren. Dann Öl im Wok erhitzen, die Marinade von den Filets abtropfen lassen, in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze braten, bis sie beinahe braun wird. Warm stellen. Überschüssiges Öl in eine feuerfeste Form gießen.

Für die Zitronensauce: Maismehl mit Wasser zu einer glatten Paste verrühren. Mit den restlichen Saucenzutaten in den Wok geben. Auf höchster Stufe 1 Min. unter Rühren kochen lassen. Dann die Hähnchenbruststreifen hineinlegen, etwas wenden und gleich servieren. Man kann Reis, Nudeln oder gebratenes Gemüse dazu essen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Schwierigkeitsgrad: simpel
kJ/kcal p. P.: keine Angabe /

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Hähnchenbrustfilet
1 Ei(er), davon das Eiweiß, leicht verquirl
2 TL Maismehl
¼ TL Salz
¼ TL Ingwer, gerieben
3 EL Öl

Für die Sauce:

2 TL Maismehl
2 EL Wasser
6 TL Zucker, fein
2 EL Zitronensaft
200 ml Hühnerbrühe
2 TL Sojasauce
1 TL Sherry, trocken

Verfasser: Laxmy