etwas verändert aus dem Chefkoch

Hähnchen in Orangensauce

4 Portionen

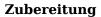
Zutaten

800 g Hähnchenbrust, 2 Eier, 1,5 Teelöffel Salz, 1 Teelöffel Pfeffer, 60 g Maismehl, 30 g Mehl,

für die Sauce

50 g frischer Ingwer, 3 Knoblauchzehe, 6 Frühlingszwiebeln, 3 Teelöffel Reiswein oder trockenen Sherry, 2 Esslöffel Öl, 8 Esslöffel

Sojasauce, 4 Esslöffel Wasser, 5 Esslöffel Zucker, 60 ml weißer Balsamico, 4 Orangen, 2 Esslöffel Saucenbinder, eine kleine mittelscharfe Chilischote



- 1. Salz, Pfeffer, Mehl und Maismehl mischen, darin die Eier aufschlagen und alles klümpchenfrei verrühren
- 2. Hähnchenbrust waschen, trocknen, dann vom Bindegewebe befreien und in kleine Stücke schneiden
- 3. die Hähnchenstücke in die Panade legen und dafür sorgen, daß sie gleichmäßig mit Panade benetzt sind
- 4. in einer hohen Pfanne etwa 1 cm Öl bis kurz vor den Rauchpunkt erhitzen und die Hähnchenstücke darin von beiden Seiten etwa 3 Minuten ausbacken bis sie mittelbraun sind (Achtung, heißes Öl schmerzt auf der Haut!)
- 5. die fertigen Hähnchenteile auf Küchenpapier auslegen, damit das Fett auslaufen kann und warmstellen

Sauce

- 6. die Orangen auspressen und den Saft mit der Sojasauce, dem Wasser, dem Zucker und dem Balsamico vermischen
- 7. Ingwer, Knoblauch und Chilischote sehr fein schneiden, Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden
- 8. in der Pfanne 2 Esslöffel Öl heiß werden lassen, Knoblauch, Ingwer und Chili zugeben und sofort mit Reiswein oder Sherry ablöschen
- 9. Frühlingszwiebeln und Orangensauce zugeben und alles kurz aufkochen
- 10. Saucenbinder kalt anrühren und nach Belieben unterrühren bis die Wunschkonsistenz erreicht ist.
- 11. nun die Hähnchenstücke zugeben und in der Sauce servieren

Zeitbedarf

45 Minuten

dazu paßt

Reis

