

Knusprige Hähnchenbruststücke



Zubereitungszeit **1 Stunde**
Kalorien pro Portion **423**

Zutaten für 4 Personen

500 g Hähnchenbrüste ohne Haut und Knochen
300 g rote Paprikaschoten
0,5 EL Ingwerwurzeln

Für die Teighülle:

30 g Frühlingszwiebeln
2 Eiweiße
2 EL Maisstärke
1/4 TL Salz

Für den Dip:

4 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
2 EL Kikkoman Sauce für Reis
1 Chilischote
20 g Frühlingszwiebeln
1 Limettensaft
1 Esslöffel Petersilie

Für die Marinade:

6 EL Kikkoman Teriyaki Sauce mit geröstetem
Knoblauch
1 TL Ingwer

Und außerdem:

Maisstärke
Pflanzenöl

1. Die Hähnchenbrust in ca. 3 mal 1 cm große Stücke schneiden.
2. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, Stielansätze, Samen und weiße Trennwände entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel oder Streifen mit 1,5 cm Kantenlänge schneiden.
3. Für die Marinade: Teriyaki Sauce mit geröstetem Knoblauch mit dem Ingwer vermengen.
4. Die Bruststücke in eine flache Form legen, die Marinade gleichmäßig darüber gießen und zugedeckt ca. 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.
5. Für die Teighülle die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und fein würfeln. Eiweiß schaumig schlagen und die gesiebte Stärke unterrühren, Frühlingszwiebeln, Salz und Ingwer unterheben.

6. Die Bruststücke aus der Marinade nehmen, in Stärke wenden, die überflüssige Stärke abklopfen und in die Eiweißmasse tauchen.
7. Das Öl in einem Wok oder in der Friteuse auf 180 °C erhitzen und die Bruststücke knusprig ausbacken.
8. Herausheben und abtropfen lassen. Zum Schluss die Paprikastücke ebenfalls kurz frittieren, herausheben und abtropfen lassen. Beides auf einer Platte anrichten.
9. Die Zutaten für den Dip miteinander verrühren und den Dip zu den Hähnchenbruststücken servieren.

Guten Appetit!