

KNUSPRIGES HÜHNERFLEISCH AUF GEBRATENEM REIS

mit süß-saurer Sauce

Rezept von www.daskochbuch.eu



Zutaten:

- 4 Hühnerbrustfilets

Marinade:

- 1 Ei
- 2 EL Reiswein
- 1 TL Zucker
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Vanille Puddingpulver
- 1 EL Stärkemehl
- 1 EL Mehl

Paniermehl:

- 150 g Stärkemehl
- 1 EL Mehl

Süß-saure Sauce:

- 2 TL Stärkemehl
- 80 ml Wasser
- 3 EL Tomatenketchup
- 4 EL Sojasauce
- 4 EL Weißweinessig
- 4 EL Sherry od. Portwein
- 4 EL Honig
- 2 EL Sesamöl
- 1/2 TL Chiliflocken

Gebratener Reis:

- 2 Tassen Jasminreis
- 3 Lauchzwiebeln
- 1 gr. Möhre / Karotte
- 3 EL Sojasauce
- 3 Eier
- etwas Sesamöl

- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Für die Marinade das Ei verquirlen und mit Reiswein, Zucker, Puddingpulver, Salz, Mehl und Stärkemehl gut verrühren. Die Hühnerbrustfilets zuputzen, mit der Marinade auf allen Seiten gut bestreichen und ca. 1 Stunde ziehen lassen.

Für die Sauce Stärkemehl und Wasser glattrühren, Ketchup, Sojasauce, Weißweinessig, Sherry, Honig und Sesamöl zufügen, Mit Chiliflocken würzen, mit Pfeffer abschmecken, in einen Topf geben und einmal kurz aufkochen lassen damit die Sauce sämig wird.

Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden, Karotte schälen und fein raspeln. In einem Topf etwas Sesamöl erhitzen, Lauchzwiebel und Karottenraspeln darin kurz anrösten, Reis dazugeben, mitrösten bis er glasig ist, danach mit 4 Tassen Wasser aufgießen, salzen und zugedeckt bei schwacher Hitze weichkochen.

Für das Paniermehl das Stärkemehl mit Mehl vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen, die marinierten Hühnerbrüste darin wenden und in heißem Öl auf beiden Seiten bei mittlerer Temperatur goldbraun backen.

In einer großen Pfanne etwas Sesamöl erhitzen und den fertig gegarten Reis darin anbraten. Die Eier mit Sojasauce verquirlen, über den Reis gießen, gut durchmischen und weiterbraten bis das Ei gestockt ist.

Hühnerschnitzel in Streifen schneiden, auf dem gebratenen Reis anrichten und mit süß-saurer Sauce servieren.