

Hähnchen in Honig-Sesam Sauce und Gemüse



Zutaten für 2 Portionen:

- 300 g Hähnchenfilet(s)
- 8 EL Sojasauce
- 4 EL Orangensaft
- 3 TL Honig, flüssig
- 2 EL Sauce, (Chilisauce)
- 1 TL Sambal Oelek
- 1 EL Sesam
- etwas Gewürzmischung, (Chinagewürz)
- 50 g Mehl
- 100 g Zuckerschote(n)
- 2 Frühlingszwiebel(n)
- ½ Paprikaschote(n), rot
- 1 Zwiebel(n), rot oder weiß
- 1 große Möhre(n)
- 1 Glas Bambussprosse(n)
- Öl

Sojasauce, Orangensaft, Honig, Chilisauce, Sambal Oelek, Sesam und das Chinagewürz vermischen. Hähnchenfilets in mundgerechte Stücke schneiden und mit Mehl bestäuben, vermengen und wieder mit etwas Mehl bestäuben. Soja-Honig-Marinade in einer Schüssel über das Hähnchenfilet geben und ca. 30 Minuten marinieren lassen. In der Zeit die Zuckerschoten dritteln, Frühlingszwiebeln schneiden und die Paprika, Zwiebel und Möhre würfeln.

Eine große Pfanne oder einen Wok mit etwas Öl heiß werden lassen und darin das marinierte Fleisch mit der Marinade gut anbraten. Dann das Gemüse dazugeben und ca. 5 Minuten mitbraten.

Dazu passen Reis, Mie- oder Glasnudeln.