



Koreanisches BBQ Hähnchen

Zutaten

- 500 g Hähnchenbrustfilets
- 40 g Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehe(n)
- 2 EL Soja Sauce
- 1 EL brauner Zucker
- 30 g Honig
- 1 TL Sesamöl
- 2 TL Sesamkörner, geröstet
- 1 TL schwarze Sesamkörner
- 3 EL THOMY Reines Rapsöl
- 1 TL Maggi Würze Hot (120 g Flasche)
- 200 g Basmatireis
- 1 TL MAGGI Fondor (Dose)
- 200 g Eisbergsalat
- 100 g Rotkohl, frisch
- 120 g rote Paprikaschote(n)
- 2 EL Sesampaste
- 30 g Weißweinessig
- 150 g Joghurt, 3,5% Fett
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

Zubereitung

1. Für das Fleisch: Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden.
2. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauchzehen schälen und durchpressen. Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Soja Sauce, Zucker, 10 g Honig, 1 TL Sesamöl, 1 TL Sesamkörner, schwarze Sesamkörner, 2 EL THOMY Reines Rapsöl, Pfeffer und Maggi Würze Hot zu einer Marinade verrühren. Fleisch und Marinade in einen Gefrierbeutel geben, durchmischen und mind. 30 Min. darin marinieren.
3. Für die Beilagen: Basmatireis nach Packungsanweisung zubereiten, mit MAGGI Fondor würzen.
4. Eisbergsalat und Rotkohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Würfel schneiden.
5. Für die Sauce: Sesampaste mit Joghurt, Weißweinessig und 20 g Honig verrühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. 1 EL THOMY Reines Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin portionsweise anbraten. Fleisch, Reis und die vorbereiteten Salatzutaten auf einem Teller oder in einer Schale anrichten. Den Salat mit dem Sesam-Dressing beträufeln und das Fleisch mit 1 TL Sesamkörnern bestreuen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	58 g
Energie	558 kcal
Fett	18 g
Protein	39 g

🕒 57 Minuten

⊕ 4 Portionen