



Orange Chicken

Zutaten

- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 60 g Mehl
- 30 g Speisestärke
- 1 Ei(er)
- 100 ml Mineralwasser, sprudelnd
- 1 Orangen, unbehandelt
- 1 Beutel MAGGI MAGIC ASIA Würzpaste für Teriyaki Style
- 2 Stängel Frühlingszwiebeln
- 1 l THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 2 EL Sesamkörner, geröstet

Zubereitung

1. Hähnchenbrustfilets in mundgerechte Stücke schneiden. Mehl mit Speisestärke, Ei und eiskaltem Wasser mit Kohlensäure zu einem Teig verrühren. Hähnchen zum Teig geben und vermengen. Die Hähnchen-Teig-Stücke für 30 Min. in den Kühlschrank zur Ruhe stellen.
2. Orange heiß waschen, trocken tupfen und die Hälfte der Schale abreiben. Den Saft auspressen. In einer Schüssel Schale und Saft mit der Würzpaste verrühren. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.
3. In einer tiefen Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Mit einer Zange die Hähnchenstücke nach und nach in die Pfanne geben frittieren. Dabei regelmäßig wenden, bis sie von allen Seiten goldbraun sind. Auf ausreichend Küchenpapier abtropfen lassen.
4. In einer anderen Pfanne die Teriyaki-Orangensauce kurz aufkochen lassen, die frittierten Hähnchenstücke dazugeben und gut unterheben. Mit Frühlingszwiebeln und Sesam bestreuen. Dazu passt Basmatireis.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	26 g
Energie	2322 kcal
Fett	234 g
Protein	28 g

🕒 20 Minuten

⊕ 4 Portionen