



Asiatisches Sesam-Hähnchen

auf würzigem Romana-Karotten-Salat



20-30min



2 Portionen

„Dieses Hähnchen!“, riefen unsere Testesser – und da wussten wir, was zu tun war ... Daher bereichert „dieses Hähnchen“ das Menü dieser Woche: Gehüllt in Sesam und gebettet auf frischem Romanasalat mit geraspelten Karotten und einem würzigen Dressing fühlt es sich so richtig wohl. Wer es gleichzeitig süß und pikant mag, zaubert mit diesem Gericht das perfekte Essen. Welch ein Hähnchen!

- 2 Karotten
- 1 Pck. Romanasalat
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. Sesam ³
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 25ml Tamari-Sojasauce ⁴

- 65g Weizenmehl ²
- 2TL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Küchenwaage

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Eier (1), Gluten (2), Sesamsamen (3),
Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen
Allergenen enthalten.

Energie 576kcal, Fett 25.9g,
Kohlenhydrate 43.0g, Eiweiß 35.8g



Die **Karotten** ggf. schälen und grob raspeln.
Den **Salat** vom Strunk befreien und in ca. 1 cm
breite Streifen schneiden.



Für das **Fleisch** den **Sesam** mit der **½ der Sweet-Chili-Sauce, 1 EL Sojasauce** und 2 EL hellem Essig (z. B. Reisessig) verrühren und beiseitestellen. Für das **Salatdressing** die **restliche Sweet-Chili-Sauce** und die **restliche Sojasauce** mit 1 EL Essig und 2 TL Mayonnaise cremig rühren und ebenfalls beiseitestellen.



65g Weizenmehl und 100ml Wasser mit einer Gabel oder einem Schneebesen zu einem glatten Teig ohne Klümpchen verrühren; mit Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 1,5cm große Würfel schneiden.



Die **Fleischstücke** so durch den Teig ziehen, dass sie gleichmäßig bedeckt sind, und in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 6–9Min. braten, bis sie gar und schön gebräunt sind. Die **Sesam-Mischung** für das **Fleisch** bereitstellen.



Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und direkt mit der **Sesam-Mischung** vermengen, bis der **Sesam** gut verteilt ist. Den **Salat** und die **Karotten** mit dem **Dressing** verrühren, das **Sesam-Hähnchen** darauf anrichten und servieren.



Wer zur angenehmen Süße der Sweet-Chili-Sauce noch etwas mehr angenehme Schärfe möchte, schneidet sich ein wenig frische Chili klein und mixt sie ins Salatdressing! Die vorsichtiger Variante: Chiliflocken, die kann man notfalls auch einzeln abzählen.