MARLEY SPOON



Asiatisches Sesam-Hähnchen

auf würzigem Romana-Karotten-Salat

20-30min 4 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!

Was du von uns bekommst

- 3 Karotten
- 2 Pck. Romanasalat
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 Pck. Sesam [3]
- 100ml Sweet-Chili-Sauce
- 50ml Tamari-Sojasauce [4]

Was du zu Hause benötigst

- 130g Weizenmehl [2]
- 1EL Mayonnaise [1]
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Küchenwaage

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

Allergene
Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2), **Sesamsamen** (3), **Sojabohnen** (4).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 550kcal, Fett 24.8g, Kohlenhydrate 40.4g, Eiweiß 35.4g



1. Salat vorbereiten

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



2. Saucen vorbereiten

Für das **Fleisch** den **Sesam** mit der **½ der Sweet-Chili-Sauce**, **2EL Sojasauce** und 4EL hellem Essig (z. B. Reisessig) verrühren und beiseitestellen. Für das **Salatdressing** die **restliche Sweet-Chili-Sauce** und die **restliche Sojasauce** mit 1EL Essig und 1EL Mayonnaise cremig rühren und ebenfalls beiseitestellen.



3. Teig zubereiten

130g Weizenmehl und 200ml 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.



4. Fleisch zubereiten

Die **Fleischstücke** so durch den Teig ziehen, dass sie gleichmäßig bedeckt sind, und in einer großen Pfanne mit 4EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 6–9Min. braten, bis sie gar und schön gebräunt sind. Die **Sesam-Mischung** für das **Fleisch** bereitstellen.



5. Hähnchen verfeinern

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.



6. Da geht noch was

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 vorsichtigere Variante: Chiliflocken, die kann man notfalls auch einzeln abzählen.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**