



Honig-Knoblauch-Hähnchen

Description

Zutaten

500g Hähnchenbrust oder Hähnchenschenkel, in mundgerechte Stücke geschnitten.
Salz und Pfeffer nach Geschmack.

2 Esslöffel Sonnenblumenöl.

1 Teelöffel Speisestärke gemischt mit 1 Esslöffel Wasser.

80ml Honig.

4 Knoblauchzehen, gehackt.

2 Esslöffel Sojasauce.

1 Esslöffel Apfelessig.

1 Teelöffel Sesamöl (optional für ein nussiges Aroma).

Frisch gehackte Petersilie oder Sesamsamen zum Garnieren.

Zubereitung

Beginnen Sie damit, die Hähnchenstücke mit Salz und Pfeffer zu würzen.

Erhitzen Sie das Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze. Fügen Sie das Hähnchen hinzu und braten Sie es, bis es goldbraun ist und durchgegart ist, etwa 5-7 Minuten.

In einer kleinen Schüssel Honig, gehackten Knoblauch, Sojasauce und Apfelessig mischen. Falls gewünscht, fügen Sie das Sesamöl für eine zusätzliche Geschmacksnote hinzu.

Sobald das Hähnchen gebräunt ist, die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und die Honig-Knoblauch-Sauce in die Pfanne geben.

Lassen Sie die Sauce einige Minuten köcheln, bis sie leicht eindickt. Falls nötig, fügen Sie die Speisestärke-Wasser-Mischung hinzu, um die Sauce zu verdicken.

Weiterkochen für zusätzliche 2-3 Minuten, dabei sicherstellen, dass das Hähnchen gut überzogen ist und die Sauce klebrig wird.

Servieren Sie das Honig-Knoblauch-Hähnchen heiß und garnieren Sie es mit Petersilie oder Sesamsamen. Es passt hervorragend zu gedämpftem Reis oder Gemüse, was eine ausgewogene und schmackhafte Mahlzeit ergibt.



Category

1. GeflÃ¼gel

Date Created

August 17, 2024

Author

jeanny

default watermark