

Sesam-Hähnchen-Sticks mit Mango-Zuckerschoten-Salat

Für zwei Personen

Für das Hähnchen:

2 Hähnchenbrustfilets à 140 g	1 Knoblauchzehe	1 Ei
1 EL Sojasauce	2 EL hellen Sesamsaat	2 EL schwarzen Sesamsaat
30 g Paniermehl	2 EL Mehl	250 g Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

1 Mango	250 g Zuckerschoten	1 rote Zwiebel
1 Limette	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1 EL flüssiger Honig
3 EL Olivenöl	Pfeffer	Salz

Für den Dip:

250 g griech. Joghurt	1 Limette	Pfeffer, Salz
-----------------------	-----------	---------------

Für das Hähnchen:

Fleisch waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Hellen und schwarzen Sesamsaat mit dem Paniermehl vermengen. Ei verquirlen und mit Sojasauce, zerdrücktem Knoblauch, Salz und Pfeffer mischen.

Hähnchenfleisch von allen Seiten erst in Mehl, dann in Ei und zuletzt in der Paniermehl-Sesam-Mischung wenden. Im erhitzten Butterschmalz von allen Seiten goldbraun braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Salat:

Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in kleine Würfel schneiden. Zuckerschoten waschen, Enden entfernen und in kochendem Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken, kurz abkühlen lassen und in dünne Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Limette halbieren, Saft auspressen, mit Honig, und Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mango, Zuckerschoten und rote Zwiebel vorsichtig mit dem Dressing vermengen und eventuell nochmals abschmecken.

Für den Dip:

Limettenschale fein abreiben, mit dem Joghurt verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Sesam-Hähnchensticks mit Mango-Zuckerschoten-Salat und Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Eike Baumgart am 02. August 2017