

Mongolisches Hähnchen

500 g Hähnchenbrustfilet	2 EL Speisestärke	2 EL Pflanzenöl
100 ml Sojasauce	2 EL brauner Zucker	1 EL Reisessig
1 TL Sesamöl	2 Knoblauchzehen	1 TL gerieb. Ingwer
1 TL Chiliflocken	100 ml Hühnerbrühe	2 Frühlingszwiebeln, Ringe
1 EL Sesamsamen	Koriander	

Das Filet in feine Streifen schneiden.

Die Hähnchenstreifen in eine Schüssel geben, mit Speisestärke bestäuben, gut vermengen, sodass alles gleichmässig bedeckt ist.

In einer großen Pfanne oder einem Wok 2 EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erhitzen.

Das Hühnchen portionsweise anbraten, bis es goldbraun ist. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Im gleichen Öl Knoblauch und Ingwer für 1-2 Minuten anbraten.

Sojasauce, braunen Zucker, Reisessig, Sesamöl, Chiliflocken, Hühnerbrühe in die Pfanne geben, gut umrühren und 3-4 Minuten kochen lassen.

Die angebratenen Hühnchenstücke zur Sauce hinzufügen, alles vermengen, bei mittlerer Hitze 5 Minuten kochen lassen, bis die Sauce leicht eingedickt ist.

Das Hühnchen auf Tellern anrichten, mit Frühlingszwiebeln, Sesamsamen und frischem Koriander garnieren.

Mit Reis, Nudeln oder Gemüse servieren.

NN am 03. Juni 2026