

Die leckerste Hähnchen-Brust der Welt

Für 2 Personen:

2 Hähnchenbrustfilets	1 Ei	150 ml Mirin
4 EL Sojasauce	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix
1 Msp. Hähnchen-Gewürz	1 Msp. Würzkraft	80 g Maisstärke
4-5 EL Bratöl	Butter	1 Mango
1 Msp. Avocado	50 ml Weißwein	2 EL Butter
1 Limette	1 EL Honig	1 EL Zucker
1 EL Würzöl	Mango-Chili	

Hähnchenbrustfilets in eine Schüssel legen und Ei, 3 EL Mirin und 1 EL Sojasauce dazugeben. Mit Gewürzsalz, Pfeffermix, Hähnchen Gewürz und Würzkraft würzen.

Alles gut vermengen und die Hähnchenbrustfilets 5-8 Min. marinieren lassen.

Hähnchenbrustfilets aus der Marinade nehmen, großzügig in Maisstärke wenden und anschließend in heißem Bratöl von jeder Seite 2-3 Min. knusprig braten.

Die übrige Marinade beiseitestellen.

In der Zwischenzeit die Mango schälen und in dünne Scheiben schneiden. Jeweils eine Mangohälfte in Scheiben fächerförmig auf einem Teller anrichten. Mango mit Avocado Topping würzen und mit etwas frischem Limettensaft und etwas Mango-Chili-Öl beträufeln Hähnchenbrustfilets aus der Pfanne nehmen, das Fett abgießen und die übrige Marinade in die heiße Pfanne geben und unter ständigem Rühren anbraten. Die gebratene Marinade als Würzpaste neben der Mango anrichten.

Pfanne mit Küchenpapier auswischen, dann Mirin in die Pfanne gießen, anzünden und bei hoher Hitze den Alkohol verkochen. Weißwein, 3 EL Sojasauce, Honig und Zucker dazugeben, durchschwenken und aufkochen.

Hähnchenbrustfilets in den kochenden Sud legen und Butter dazugeben. Hähnchenbrüste unter ständigem Schwenken bei hoher Hitze im Sud von beiden Seiten fertig garen und glasieren, bis der Sud verkocht ist Hähnchenbrustfilets auf der Mango anrichten und mit etwas frischem Limettensaft beträufeln.

Steffen Henssler am 28. März 2023