

# CRISPY SESAME CHICKEN

## ZUTATEN für 2 Personen

### Für das knusprige Huhn:

2 Hühnerbrüste  
1-2 Eier  
glattes Mehl  
Maizena  
Salz  
Öl zum Ausbacken

### Für die Sauce:

4 EL Honig  
8 EL Sojasauce  
5 EL Ketchup  
3 EL brauner Zucker  
3 EL Reissessig  
1 EL Sesamöl

### Für das Finish:

2 EL Sesamkörner  
3 Stangen Frühlingszwiebeln  
Schnittlauch  
4 Knoblauchzehen  
Öl  
1-2 Tassen Reis



## CRISPY SESAME CHICKEN

### ZUBEREITUNG

1. Wasser mit Salz und Reis zum Kochen bringen und auf kleiner Stufe kochen, bis das Wasser verdampft ist.
2. Die Hühnerbrüste in Scheiben schneiden. Die Eier mit etwas Salz verrühren, einen Teller mit Mehl und ein Teller mit Maizena vorbereiten.
3. Die Hühnerstücke zuerst im versprudelten Ei, danach im Mehl und zum Schluss in Maizena wälzen.
4. Öl in einem Topf oder in einer großen Pfanne erhitzen und die Fleischstücke darin ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Für die Sauce alle Zutaten vermengen und glattrühren. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frühlingszwiebeln und den klein geschnittenen Knoblauch darin anbraten. Die Fleischstücke hinzufügen und mit der Marinade übergießen. Gut durchrühren.
6. Mit den Sesamkörnern und dem fein geschnittenen Schnittlauch bestreuen und mit Reis anrichten und genießen.

TIPP: als Beilage passt sehr gut Gurkensalat mit Sauerrahmdressing dazu.

Gutes Gelingen!