

Geflügel Rezepte

Japanischer Geflügelsalat Mit Reiswein

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Salat, Fleisch, Geflügel, Gewürz, Huhn, Japan, Reisen

500 g	Hähnchenbrustfilet	1	Essl. (-2) frischer Ingwer, fein
6	Essl. Sojasauce		-geschnitten
4	Essl. Japanischer Reiswein	2	(-3) dünne Möhren (125 g)
1	Teel. Sesamöl	4	Lauchzwiebeln
4	Teel. Zucker	1/2 Liter	Hühnerbrühe (Instant)
1/2	Teel. Fünf-Gewürze-Pulver		Salz, Pfeffer
3	Essl. Anissamen		

Das Hähnchenfilet waschen und trockentupfen. In einer Schüssel Sojasauce mit Reiswein, Sesamöl, Zucker, Fünf Gewürze Pulver, Anis und Ingwer verrühren. Das Hähnchenbrustfilet in dieser Sauce 3 bis 4 Stunden marinieren.

Die Möhren putzen, waschen und schälen. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und längs in sehr dünne, kurze Streifen teilen.

Hähnchenbrustfilet aus der Marinade nehmen. Marinade mit der Brühe in einem breiten Topf aufkochen. Fleisch und Möhren darin bei kleiner Hitze 10 Minuten kochen lassen. Das Hähnchenbrustfilet und die Möhren herausnehmen. Die Brühe bei starker Hitze auf etwa 125 ml einkochen lassen. Danach mit Salz und Pfeffer würzen, durch ein Sieb gießen.

Das Filet quer zur Faser in dünne Streifen schneiden. Die Möhren in dünne Scheiben teilen. Die Filetstreifen, die Möhrenscheiben und die Lauchzwiebelstreifen in eine Schüssel geben und mit der Sauce beträufeln.