

Sunday, November 22. 2009

Hähnchen in scharf-fruchtiger Orangensauce

Zartes Hähnchenfleisch in einer leichten Sauce, die mit fruchtiger Orangenote, einer guten Portion Schärfe und einem Tick Süße besticht...

Dieses Wochenende habe ich von meinem Süßen irgendwie mehrmals Sätze wie "xxx hat heute zu ausführlich von Filetsteaks erzählt, jetzt habe ich da auch total Hunger drauf" oder "Mein Kollege kocht heute Orangenhähnchen, will aber dreisterweise nichts vorbei bringen. Das hört sich so gut an, könntest Du nicht vielleicht...?" gehört.

Liebe Kollegen, Eure Essensgespräche in allen Ehren, aber wenn das so weiter geht, wird da ja bald ein Fulltimejob für mich draus! Andererseits... wenn dabei solche ausgefallenen, schmackhaften Rezeptideen ins Haus flattern, kann man sich ja eigentlich schon wieder gar nicht beschweren :->

3 Hähnchenbrustfilets in mundgerechte Stücke geschnitten
600 ml trockener Weißwein
fein abgeriebene Schale von 1 kleinen Orange
3 TL Sesamsamen, in einer Pfanne kurz angeröstet
2 TL klein gehackter frischer Ingwer
2 große Knoblauchzehen, fein gehackt
1/4 Cayenne Chili, fein gehackt
3 EL Tomatenmark
1 EL dunkle Sojasauce
1/4 TL Zimtpulver
1/4 TL Chilipulver
1 TL Korianderpulver
1/4 TL Paprikapulver edelsüß
2 EL brauner Zucker
Salz und Pfeffer
Für die Deko: frische Petersilie

Alle Zutaten in einen großen Topf geben und gut vermengen. Zum Kochen bringen und dann die Hitze runterschalten. Bei niedriger Hitze 1,5 Stunden langsam mit Deckel simmern lassen.

Nach Ende der Garzeit das Fleisch aus der Sauce nehmen (es sollte nun wunderbar weich sein und schon fast auf der Gabel zerfallen), in eine Schale geben und beiseite stellen. 1 TL Speisestärke mit 4 EL Sauce in einem Schälchen klumpenfrei verrühren und diese Mischung zur Sauce geben. Sauce noch einmal kurz aufkochen und das Fleisch wieder mit in den Topf geben. Die Sauce sollte jetzt ganz leicht gebunden sein.

Ca. 30 Minuten, bevor das Fleisch fertig ist, den Reis aufsetzen.

Reis mit frischen Gurkenstreifen und Fleisch mit reichlich Sauce und frischen Petersilienblättern servieren.

Posted by orange in asien at 01:02