

Rezept

Kaltes Huhn mit Sesamsauce

Ein Rezept von Kaltes Huhn mit Sesamsauce, am 23.04.2024

Zutaten

| | |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| 400 g Hähnchenbrustfilet | Salz |
| 1 Salatgurke | 2 getrocknete Chilischoten |
| 2 EL Öl | 1 EL Sichuan-Pfeffer |
| 4 EL Sesamsamen | 3 EL Sojasauce |
| 2 EL Sesamöl | 1 TL Zucker |

Rezeptinfos

Portionsgröße Reicht für 4: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

Zubereitung

1. Das Hähnchenfleisch in einen Topf legen, mit Wasser bedecken, salzen und langsam, also nicht bei ganz starker Hitze, zum Kochen bringen. Dann das Hähnchenfleisch zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten garen. Anstechen. Wenn klarer Saft rausfließt, ist es fertig. Ist der Saft noch rötlich, noch ein paar Minuten Garzeit drauflegen. Das Fleisch im Sud erkalten lassen.
2. Inzwischen die Gurke waschen, den Stielansatz wegschneiden und die Gurke der Länge nach aufschneiden. Die Kerne aus der Mitte mit einem Löffel rauskratzen, die Gurke in dünne Streifen (etwa 10 cm lang) schneiden. Die Chilischoten zwischen den Fingern zerkrümeln (Hände danach aber gut waschen!) oder im Mörser zerstoßen.
3. Das Öl in einer Pfanne oder im Wok erhitzen. Die Chilischoten und den Pfeffer darin anbraten. Gurkenstreifen dazugeben und bei starker Hitze etwa 2 Minuten rühren und braten. Salzen, auf einen Teller schütten und abkühlen lassen.
4. Hähnchenfleisch aus dem Sud nehmen, abtropfen lassen, in feine Streifen zupfen. Die Gurkenstreifen auf einer Platte oder auf vier Tellern anrichten, das Hähnchenfleisch darauf verteilen.
5. Für die Sauce die Sesamsamen in einer Pfanne rösten, bis sie würzig duften. In den Mörser schütten und so fein wie möglich zerdrücken oder in der Gewürzmühle fein mahlen. (So fein wie Sesampaste aus dem Glas wird das natürlich nicht. Soll es auch gar nicht.) Sesam mit der Sojasauce, dem Sesamöl und dem Zucker verrühren. Wenn die Sauce zu fest ist, ganz wenig Wasser druntermischen. Sauce über Hähnchen und Gurke verteilen. Servieren.