Rezept

Chicken-Nuggets mit Asia-Ketchup

Ein Rezept von Chicken-Nuggets mit Asia-Ketchup, am 01.06.2025

Zutaten

300 g	Hähnchenbrustfilet
2 EL	Ketjap manis
1 ½ EL	Sojasauce
100 ml	Tomatenketchup (ca. 8 EL)
1 TL	Honig
4 EL	Mehl
3 EL	Semmelbrösel
2 EL	Hoisinsauce
2 EL	süß-scharfe Chili-Sauce
1 TL	Currypulver
1 EL	Sambal Oelek
1	Ei
3 EL	Sesamsamen
500 ml	neutrales Öl zum Frittieren

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 615 kcal

Zubereitung

1. Das Hähnchenbrustfilet kalt abbrausen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Das Fleisch in 10 - 12 ca. 3 cm große Stücke schneiden und auf einen tiefen Teller legen. Die Hoisin Sauce mit 1 EL Ketjap Manis, Chilisauce, ½ EL Sojasauce und Currypulver verrühren und über das Fleisch träufeln. Fleisch zugedeckt ca. 1 Std. im Kühlschrank ziehen lassen.

2. Für den Asia-Ketchup in einer kleinen Schüssel den Tomatenketchup mit dem Sambal oelek, dem restlichen Ketjap Manis (1 EL), der übrigen Sojasauce (1 EL) und dem Honig verrühren. Den Asia- Ketchup beiseitestellen.

3. Das Ei in einem tiefen Teller aufschlagen und mit der Gabel verquirlen. Das Mehl auf einen flachen Teller geben. Die Sesamsamen mit den Semmelbröseln auf einem weiteren flachen Teller mischen. Die Hähnchenstücke zunächst im Mehl wenden, dann im verquirlten Ei und am Schluss in der Semmelbrösel- Sesam-Mischung wenden.

4. Das Öl zum Frittieren im Wok erhitzen. Nach 2 - 4 Min. den Stiel eines Holzlöffels in das Öl halten. Steigen kleine Bläschen auf, ist es heiß genug. Dann die Hälfte der Hähnchenstücke in das heiße Öl geben und in 4 - 5 Min. goldbraun frittieren, dabei die Stücke zwischendurch mithilfe von zwei Esslöffeln wenden. Herausnehmen und auf dem Abtropfgitter abtropfen lassen. Die restlichen Hähnchenstücke ebenso frittieren. Die Chicken-Nuggets mit dem Asia-Ketchup anrichten. Dazu passt Reis.