

Rezept

Gefüllte Hähnchenflügel

Ein Rezept von Gefüllte Hähnchenflügel, am 09.06.2026

Zutaten

20 Hähnchenflügel	3 EL helle Sojasauce
50 g Glasnudeln	1 Möhre (100 g)
150 g Weißkohl	100 g Sojasprossen
2 Knoblauchzehen	2 EL Öl
100 g Hackfleisch (Rind, Schwein oder gemischt)	1 TL Salz
weißer Pfeffer	1 TL Zucker
Öl zum Frittieren	3 EL Tapiokamehl
2 Eier	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 20 STÜCK: | **Schwierigkeitsgrad** schwer | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal

Zubereitung

1. Hähnchenflügel kalt abwaschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Die Flügel ausbeinen und die leeren Säckchen umstülpen. Das Fleisch innen und außen mit der Sojasauce würzen und zugedeckt marinieren, bis die Füllung zubereitet ist.
2. Glasnudeln 30 Min. in kaltem Wasser einweichen. Die Möhre schälen und grob raspeln. Den Weißkohl fein hobeln. Sojasprossen abbrausen und gut abtropfen lassen. Alles in eine Schüssel geben.
3. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin goldgelb anbraten. Das Hackfleisch hinzufügen und in 3-5 Min. krümelig braten, salzen und pfeffern und etwas abkühlen lassen.
4. Die Glasnudeln abgießen, mit einer Küchenschere in etwa 4 cm lange Stücke schneiden und zum Gemüse geben. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Das abgekühlte Hackfleisch dazugeben und alles sehr gut vermischen.
5. Die Hähnchenflügel jeweils prall mit der Hackfleisch-Gemüse-Mischung füllen. Das Öl im Wok oder in einem breiten Topf erhitzen.
6. Das Tapiokamehl auf einen Teller geben. Die Eier in einem zweiten tiefen Teller verschlagen. Die gefüllten Hähnchenflügel zuerst im Mehl, dann im Ei wenden und ins heiße Öl geben (das Öl ist heiß genug, wenn am Stiel eines hineingehaltenen Holzkochlöffels kleine Bläschen aufsteigen). Die Hähnchenflügel in etwa 5 Min. goldbraun frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen.