Rezept

Geschmortes Hähnchenfleisch für Ramen

Ein Rezept von Geschmortes Hähnchenfleisch für Ramen, am 29.05.2025

Zutaten

2	entbeinte Hähnchenkeulen (600 g, vom Metzger)
1 Stück	Ingwer (4 cm lang)
150 ml	Sake (Reiswein)
2 EL	Rapsöl zum Braten
2	Knoblauchzehen
3	Frühlingszwiebeln
150 ml	Sojasauce
75 g	Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal, 10 g F, 22 g EW, 16 g KH

Zubereitung

1. Die Hähnchenkeulen Zimmertemperatur annehmen lassen, dann trocken tupfen und mit der Haut nach außen von der langen Seite her eng aufrollen. Im Abstand von 1 cm mit Küchengarn in Form binden.

2. Knoblauch schälen und mit dem Messerrücken grob andrücken. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und grob klein schneiden. Ingwer waschen, längs halbieren und mit dem Messerrücken andrücken. Sojasauce, Sake, 300 ml Wasser und Zucker in einem Rührbecher vermischen.

3. Das Öl in einem Schmortopf stark erhitzen und beide Fleischrollen darin von allen Seiten 6-8 Min. scharf anbraten. Dann herausnehmen und Knoblauch und Frühlingszwiebeln 2 Min. anbraten. Ingwer und die Soja-Sake-Mischung zugeben, kurz aufkochen und die Hähnchenrollen wieder in den Topf geben. Unter gelegentlichem Wenden 30 Min. bei mittlerer Hitze offen köcheln lassen.

4. Die Fleischrollen aus dem Topf nehmen. Das Küchengarn entfernen. Den Sud durch ein feines Sieb abgießen, auffangen und abkühlen lassen. Das Fleisch mit einem Drittel des Suds in einen großen Gefrierbeutel geben und mindestens 24 Std. im Kühlschrank marinieren lassen.

5. Zum Servieren das fertige Hähnchenfleisch in dünne Scheiben schneiden und in der Ramen-Suppe kurz erwärmen.