

Rezept

# Hähnchen mit Pandan-Blättern

Ein Rezept von Hähnchen mit Pandan-Blättern, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>3</b> getrocknete Chilischoten	<b>3</b> kleine Schalotten
<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>20 g</b> Ingwer
<b>1 Stängel</b> Zitronengras	<b>350 g</b> Hähnchenbrustfilet
<b>1 TL</b> gemahlene Kurkuma	<b>1</b> Möhre
<b>100 g</b> Zuckerschoten	<b>2</b> Pandan-Blätter (ersatzweise ein paar Tropfen Pandanessenz)
<b>3 EL</b> Öl	<b>75 ml</b> süße Sojasauce
<b>1 EL</b> Austernsauce	<b>75 ml</b> Geflügelfond (ersatzweise Hühnerbrühe)
<b>1 EL</b> Sesamsamen	<b>3 Stängel</b> Dill
<b>3 EL</b> Tamarindenpaste	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 565 kcal

## Zubereitung

1. Die Chilischoten entkernen. Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Vom Zitronengras die äußeren Hüllblätter entfernen und das untere Drittel fein hacken. Alles mit dem Pürierstab zu einer glatten Paste verarbeiten.
2. Die Hähnchenbrust abbrausen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Mit der Kurkuma vermischen. Die Möhre putzen, schälen und in feine Stifte schneiden. Die Zuckerschoten waschen und schräg halbieren. Die Pandanusblätter waschen, trocken tupfen und verknoten.
3. In einer beschichteten Pfanne 1 EL Öl erhitzen und das Hähnchenfleisch darin bei mittlerer bis großer Hitze in 3-4 Min. goldbraun anbraten. Herausnehmen. Wieder 1 EL Öl erhitzen und die Möhre bei mittlerer Hitze in 1-2 Min. bissfest garen, die Zuckerschoten dazugeben und ca. 1 Min. pfannenrühren. Das Gemüse ebenfalls herausnehmen. Erneut 1 EL Öl erhitzen und Würzpaste und Pandanusblätter bei mittlerer Hitze 3-4 Min. anbraten. Sojasauce, Austernsauce und Fond oder Brühe zugeben und alles bei kleinster Hitze zugedeckt ca. 10 Min. köcheln lassen.
4. Die Sesamsamen trocken rösten. Den Dill waschen, trocken schütteln und die Spitzen abzupfen. Hähnchenwürfel in die Sauce geben, 2-3 Min. garen. Pandanusblätter entfernen. Das Gemüse zufügen, alles mit der Tamarindenpaste säuerlich abschmecken und mit Sesam und Dill bestreut servieren.