

Rezept

Hähnchenbrust asiatisch

Ein Rezept von Hähnchenbrust asiatisch, am 09.06.2026

Zutaten

2 Hähnchenbrustfilets (ca. 400 g)	10 g Ingwerwurzel
1 Chilischote (ca. 25 g)	1 EL Rapsöl
Salz	schwarzer Pfeffer
2 TL Sojasauce	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
| **Pro Portion** Ca. 255 kcal

Zubereitung

1. Ofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Die Hähnchenbrustfilets kalt abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen und vom Fett befreien. An der Oberseite im Abstand von ca. 2 cm kreuzförmig 1 cm tief einschneiden. Auf die Alufolie legen und die Folie rund um die Filets jeweils zu einem Schiffchen falten.
2. Ingwer schälen und klein hacken. Chili waschen, putzen, längs aufschlitzen. Samen entfernen und das Fruchtfleisch fein hacken. Beides mit Rapsöl, Salz und Pfeffer mischen und auf das Fleisch streichen. Die Mischung dabei auch tief in die Einschnitte drücken.
3. Die Hähnchenbrustfilets im heißen Ofen (Mitte) 15 Min. braten. Das Fleisch herausnehmen, aus den Alu-Schiffchen heben, schräg in Scheiben schneiden und mit der Sojasauce beträufelt servieren.