

Rezept

Hähnchen im Bananenblatt

Ein Rezept von Hähnchen im Bananenblatt, am 30.04.2025

Zutaten

2	Stängel Zitronengras	2	Korianderwurzeln
2	Knoblauchzehen	2 TL	weiße Pfefferkörner
500 g	Hähnchenbrustfilet	1 EL	Zucker
3 EL	helle Sojasauce	2 EL	Austernsauce
1 EL	Sesamöl	2 EL	Sesamsamen
2 EL	Öl		ca. 1,6 m Bananenblatt
	ca. 2 m Bast		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

Zubereitung

1. Das Zitronengras von äußeren harten Blättern befreien, das weiche untere Drittel fein schneiden. Die Korianderwurzeln waschen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und zerkleinern. Alles mit den Pfefferkörnern im Mörser fein zerstoßen.
2. Das Hähnchenfleisch kalt abspülen, trockentupfen und in 2 cm große Würfel schneiden. In einer Schüssel mit der Würzmischung aus dem Mörser, Zucker, Sojasauce, Austernsauce, Sesamöl und Sesamsamen vermischen. Zugedeckt bei Zimmertemperatur 1 Std. durchziehen lassen.
3. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorwärmen. Die Bananenblätter feucht abwischen, anwärmen und geschmeidig machen. Mit der Küchenschere acht ca. 20 cm lange Stücke abschneiden und je zwei davon aufeinander legen.
4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenfleisch darin von allen Seiten in ca. 3 Min. goldbraun anbraten.
5. Jeweils ¼ des Fleisches auf die Bananenblattstücke geben. Die Längsseiten der Rechtecke über die Füllung schlagen und die Seiten nach unten umknicken. Mit dem Bast zu Päckchen binden. Auf den Gitterrost des Backofens (Mitte) legen und ca. 15 Min. backen.
6. Die Bananenblattpäckchen aus dem Ofen nehmen und bei Tisch öffnen, dabei entfaltet sich das betörende Aroma am besten.