

Rezept

Karamellisiertes Hähnchen

Ein Rezept von Karamellisiertes Hähnchen, am 17.12.2025

Zutaten

Für den Karamell

60 g Rohrohrzucker

2 EL Limettensaft

Für das Fleisch

800 g Hähnchenbrustfilet

120 g Schalotten

4 Knoblauchzehen

3 Stängel Zitronengras

3 EL Rapsöl

4 EL Fischsauce

200 g Kokosmilch

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 465 kcal, 20 g F, 49 g EW, 21 g KH

Zubereitung

1. Den Zucker mit 1 EL heißem Wasser in einem Topf aufkochen und bei mittlerer Hitze 4-6 Min. kochen lassen, bis er goldbraun ist. Vom Herd nehmen und 2 EL Wasser zum Karamell geben. Zurück auf den Herd stellen und bei mittlerer Hitze ca. 1 Min. unter Rühren weiterkochen. Dann den Limettensaft einrühren und den Karamell beiseitestellen.
2. Das Hähnchenfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und in 3 cm große Stücke schneiden. Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Vom Zitronengras das Wurzelende abschneiden, die Hüllblätter entfernen und den weichen Teil fein schneiden.
3. Das Öl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Zitronengras darin bei mittlerer Hitze 1-2 Min. anbraten, herausnehmen. Dann das Fleisch im Wok portionsweise je 2-3 Min. rührbraten.
4. Zuletzt gebratene Fleischwürfel, Schalottenmix, Karamell, Fischsauce und Kokosmilch im Wok mischen, aufkochen und bei mittlerer Hitze 6-8 Min. köcheln lassen. Das Hähnchen mit der Sauce auf vier Tellern anrichten. Dazu passen Reis und frische gemischte Kräuter.