Rezept

Sesamhähnchen im Teigschälchen

Ein Rezept von Sesamhähnchen im Teigschälchen, am 14.11.2026

Zutaten

1	Stängel Zitronengras (Asia-Laden)
1 TL	weiße Pfefferkörner
400 g	Hähnchenbrustfilets
1 EL	geröstetes Sesamöl
3	Frühlingszwiebeln
	Salz
40	Wantan-Teigblätter (Fertigprodukt; Asienladen)
	ca. 2 EL Sesamsamen
	Öl für das Mini-Muffinblech
1	Knoblauchzehe
1 TL	Zucker
2 EL	helle Sojasauce
2 EL	Sesamsamen
2 EL	neutrales Pflanzenöl
	1/2 Bund Koriandergrün
1	Eigelb
1 EL	Milch
1	24er Mini-Muffinblech

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN für 20 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 90 kcal

Zubereitung

1. Das Zitronengras von den äußeren harten Blättern befreien, das untere, helle Drittel fein schneiden. Den Knoblauch schälen und etwas zerkleinern. Mit Zitronengras, Pfefferkörnern und Zucker im Mörser (oder Blitzhacker) fein zerstoßen.

2. Das Hähnchenfleisch kalt waschen, abtrocknen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Fleischwürfel mit der Würzmischung aus dem Mörser, Sojasauce, Sesamöl und Sesamsamen vermischen. Zugedeckt bei Zimmertemperatur 1 Std. ziehen lassen.

3. Inzwischen für die Teigschälchen den Backofen auf 180° vorheizen. Die Mulden des Muffinblechs einfetten. Die Wantanblätter auftauen lassen, je 2 versetzt in die Mulden drücken und die Spitzen nach außen biegen. Eigelb und Milch verrühren, die Teigspitzen damit einpinseln und mit wenig Sesamsamen bestreuen. Im Ofen (Mitte, Umluft 160°) ca. 6-8 Min. backen. Herausnehmen und in der Form abkühlen lassen.

4. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem Grün in feine Ringe schneiden. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenwürfel darin – eventuell in zwei Portionen – bei starker Hitze in 3-4 Min. goldbraun braten. Die Frühlingszwiebeln hinzufügen und unter Rühren 1 Min. weiterbraten. Mit Salz abschmecken und abkühlen lassen.

5. Zum Büfettaufbau die Wantan-Schälchen aus der Form lösen, auf eine Platte geben und mit dem Sesamhähnchen füllen. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blätter grob hacken und über die Füllung streuen.