Rezept

Tamarinden-Hähnchen

Ein Rezept von Tamarinden-Hähnchen, am 25.05.2025

Zutaten

1 Stück	frischer Ingwer (ca. 3 cm)
1 TL	Sesamwürzöl
2	Hähnchenbrustfilets (je ca. 150 g)
25 g	gepresste Tamarinde (aus dem Asienladen)
2 EL	Palmzucker (ersatzweise brauner Zucker)
1	Knoblauchzehe
2 EL	Fischsauce
3 EL	Öl
50 g	Schalotten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal

Zubereitung

1. Ingwer und Knoblauch schälen und fein reiben. Mit Sesamöl und 1 EL Fischsauce verrühren. Das Hähnchenfleisch kalt abwaschen, trocken tupfen und mit der Würzmischung einreiben. Backofen samt ofenfester Form auf 80° vorheizen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Hähnchenfilets darin von jeder Seite 2 Min. anbraten. In die Form setzen und in 45 Min. im Ofen (Mitte) fertig garen.

2. 15 Min. vor Ende der Garzeit die Tamarinde in 100 ml Wasser einweichen. Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten in 2-3 Min. goldbraun braten, herausnehmen und auf Küchenpapier entfetten. Tamarindensaft durch ein feines Sieb in die Pfanne gießen. Zucker und übrige Fischsauce dazugeben und unter Rühren bei mittlerer Hitze in 2-3 Min. einkochen lassen.

3. Die Hähnchenfilets in Scheiben schneiden und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit der Sauce überziehen und mit den Schalotten bestreuen.