

Hähnchenrouladen mit Gemüse und Sesam

Zutaten:

- 1 Paprikaschote
- 1 Möhre
- 3 Frühlingszwiebeln
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 6 EL Sojasauce
- 8 EL Reisessig
- 1 TL Sesamöl
- 1 Stück Ingwer
 - 30g Rohrzucker
- 4 EL Sesam
- 2 EL Öl



Zubereitung:

Paprikaschote vierteln, entkernen, waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Möhre schälen, putzen, quer halbieren und ebenfalls in sehr feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und waschen, das Weiße und Hellgrüne in feine Streifen schneiden.

Hähnchenbrüste waschen, trockentupfen und waagrecht durchschneiden. Die Fleischstücke zwischen Klarsichtfolie legen und mit dem Fleischklopfen möglichst flach klopfen.

Gemüwestreifen in die Mitte der Hähnchenscheiben legen.

Das Fleisch um die Gemüwestreifen aufrollen und diese Rollen mit Küchengarn im Abstand von 3 cm fest zusammenbinden.

Für die Marinade Sojasauce, 2 EL Reisessig und Sesamöl verrühren. Die Hähnchenrouladen in eine Auflaufform legen und mit der Marinade übergießen, mit Klarsichtfolie bedecken und mindestens 6 Stunden, noch besser über Nacht, ziehen lassen.

Ingwer schälen und in sehr feine Streifen schneiden. Restlichen Essig mit Zucker und Ingwerstreifen zum Kochen bringen und 2 Minuten sprudelnd kochen lassen.

Die Rouladen aus der Marinade nehmen, trockentupfen und rundherum im Sesam wälzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Rouladen darin bei mittlerer Hitze unter häufigem Drehen in ca. 10 Minuten goldbraun braten, in Scheiben schneiden und mit dem Ingwer servieren.