

Rezept aus der ORF-Sendung „Studio 2“

Foto: Unplash (Beispielfoto)



Backhendl Asia Style

Gast: Patrick Bayer

Zutaten:

Zutaten für 4 Personen:

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Marinierzeit: 1–12 Stunden

Grillzeit: 6 Minuten

Grilltemperatur: 180–200 °C

Zutaten Backhendl

4 Maishendlbrüste

4 Knoblauchzehen

2 EL Sojasauce

2 EL Reiswein

1 TL Currypulver

Stärke zum Panieren

Erdnussöl

Asia-Salat

1 Gurke

4 Karotten

Rezept aus der ORF-Sendung „Studio 2“

Minze
Koriander
Basilikum
1 Limette
1 EL Sojasauce
1 EL Reiswein
1 EL Sesamöl
1 EL Sesam

Zubereitung:

Die Hühnerbrüste in Streifen schneiden. Knoblauch, Sojasauce, Reiswein und Currypulver mit einem Stabmixer zu einer feinen Marinade mixen. Die Hühnerstreifen in die Marinade einlegen und mindestens 1 Stunde, idealerweise über Nacht, ziehen lassen. Anschließend die Streifen vor dem Grillen in Stärke wenden.

Die Gurke und die Karotten mit einem Sparschäler in feine Streifen hobeln. Die Kräuter grob zupfen und unter das Gemüse mischen. Für das Dressing den Saft und die fein geriebene Schale der Limette mit Sojasauce, Reiswein und Sesamöl verrühren. Das Dressing über den Salat geben und alles gut vermengen. Mit Sesam bestreuen.

Die Plancha auf 180–200 °C vorheizen und ausreichend Erdnussöl darauf erhitzen. Die panierten Hühnerstreifen im heißen Öl jeweils etwa 3 Minuten pro Seite goldbraun ausbacken bzw. grillen. Anschließend gemeinsam mit dem Asia-Salat servieren.