WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Chicken Pops Asia-Style mit Reis

Zutaten (für 4 Personen):

800 g Hähnchen-Innenfilets
200 g Mehl
2 TL Paprika rosenscharf
2 TL Oregano
Salz und Pfeffer
2 Eier
2 L Pflanzenöl
200 g Reis
2 Knoblauchzehen
3 EL Sojasauce
2 EL Mirin
2 EL Honig
2 EL rote Curry-Paste
1 EL Rohrzucker
1 EL Sesamöl
2 Limetten
3 Lauchzwiebeln
0.5 TL Chili



Nährwerte:

Pro Portion ca. 687 kcal, 22 g Fett, 46 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Chicken Pops Asia-Style mit Reis

Zubereitung:

1. Zuerst die Hähnchen-Innenfilets in kleine Stücke schneiden.



2. Dann 2 EL Mehl zur Seite stellen und das restliche Mehl mit Paprika, Oregano und etwas Salz und Pfeffer mischen. Als nächstes die Hähnchenwürfel erst in dem Mehl…



3. …dann in verquirltem Ei…

Chicken Pops Asia-Style mit Reis



4. …und dann noch mal in dem Mehl wenden, bis sie rundherum bedeckt sind.



5. Jetzt die Hähnchenwürfel in dem heißen Öl circa 5 bis 7 Minuten kross ausbacken.



Chicken Pops Asia-Style mit Reis

6. Den Reis kochen. Knoblauch, Sojasauce, Mirin, Honig, Curry-Paste, Zucker und Sesamöl circa 15 Minuten einkochen.



7. Zum Schluss die Chicken Pops Asia-Style mit der Sauce, Reis und Limetten anrichten und mit Lauchzwiebeln und Chili genießen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Chicken Pops Asia-Style mit Reis



Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-geflügel.de**