

Marinierte Hähnchenbrust "Asia"

Zutaten (für 2 Personen):

- 2 EL Kokosöl
- alternativ: Raps-Bratöl
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL Currypulver
- 0,5 TL Cayennepfeffer
- 1 Spritzer Worcestersoße
- 0,5 TL Tabasco
- 2 TL Sojasoße
- 300 g (ohne Haut) Hähnchenbrustfilet

Das Öl für die Marinade in eine Schüssel geben. Knoblauch schälen und sehr fein hacken oder pressen. Alle weiteren Gewürze und die Sojasoße in die Schüssel geben und alles gut vermischen. Das Fleisch in möglichst gleichmäßig dicke Scheiben schneiden und in die Marinade legen, mit sauberen Händen sehr gut mit der Marinade vermengen.

Zugedeckt mindestens 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen, besser einen halben Tag. Anschließend das marinierte Fleisch in gewünschter Weise im Backofen oder auf dem Grill garen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 30.09.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen