

Hähnchen in würziger Sesam – „Honig“ – Marinade

Zartes Hähnchenfleisch würzig mariniert!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei, fruktosearm
siehe Tipp



Für 4 Personen

400g Hähnchenbrustfilet

60g Speisestärke

3 Eier

Pfeffer

Öl zum Braten

Für die Marinade:

150g Reissirup oder 120g Honig

1 EL Tomatenmark

80ml Tamari (glutenfreie Sojasauce)

50ml Reisessig

1 TL Sesamöl

2 Zehen Knoblauch

1 TL Speisestärke

50g Sesam

1. Die Eier in eine Schüssel geben und mit 60g Speisestärke verquirlen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden, mit der Ei-Masse verrühren. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von allen Seiten

goldbraun braten.

2. Alle Zutaten für die Marinade in eine Schüssel geben und verrühren.

3. Das Fleisch in eine Auflaufform füllen und die Marinade zugießen. Einmal durchrühren.

4. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) etwa 30 – 40 Minuten backen. Dabei alle 6 – 8 Minuten einmal durchrühren.

Tipp: Als Beilage schmecken Reis und glutenfreie Reismudeln köstlich.

Fruktosearm – Tipp: Paprikamark anstatt Tomatenmark verwenden. Je nach Schweregrad der Fruktoseintoleranz dann nur 1 TL nehmen. Reissirup anstatt Honig verwenden.

