Kochen mit Klausi

Sesamfilet zu pikantem Asia-Gemüse (🌶)

Zutaten: (Für 4 Personen)

- 550 g Hähnchenbrustfilets, 1 rote Chili, 3 Knobizehen, 2 kl. Zwiebeln,
- 5 Lauchzwiebeln, 750 g TK-Asiagemüse, 10 g Ingwer, Zitronenpfeffer
- 30 g weißer & 1 EL schwarzer Sesam, 1 Ei, Mehl, 1-2 EL Paniermehl,
- Salz, Koriander, Basilikum, 30 g Cashewkerne, Sojasauce, Sesamöl

Zubereitung:

1. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Knobi u. Ingwer fein würfeln. Pilze putzen u. vierteln. Zwiebel achteln. Chili entkernen u. fein hacken.

2. Fleisch salzen u. pfeffern. Sesam mit Paniermehl vermengen, Ei verquirlen. Filets in Mehl, dann im Ei u. am Ende im Sesam wenden. Panade gut andrücken u. in heißem Öl anbraten, Filets in eine Auflaufform legen u. im vorgeheizten Ofen bei 180°C ca. 15 Min. backen.

3. Zwiebeln, Knobi, Chili u. Ingwer in heißem Öl anbraten, TK-Gemüse zugeben u. gar braten. Mit Zitronenpfeffer u. Sojasauce würzen. Koriander, Basilikum klein hacken u. mit den Cashews unterheben.

Tipp des Chaoten: *Dazu Basmati-Reis servieren.*

Erstellt von Klausi am 13.12.2014