

# Rezept des Monats Januar

## Zintls Orange Chicken



### Zutaten für 4 Personen:

500 g Hähnchenbrustfilet  
185 g Mehl  
1 Ei  
180 ml Wasser  
1 EL Öl + Öl zum Frittieren  
Salz  
Pfeffer



### Orangensoße:

1 EL Öl  
1/2 TL Chili-Flocken  
1 TL frisch geriebene Ingwerwurzel  
1 EL Knoblauch, frisch gerieben  
50 g weisser Zucker  
50 g brauner Zucker  
ca. 100 ml Orangensaft  
120 ml milder Essig, z.B. Apfelessig  
4 EL Sojasauce  
2 EL Maisstärke  
2 EL Sesam  
Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten

## **Zubereitung:**

Fleisch in Streifen schneiden. In einer Schüssel Maisstärke, Mehl, Salz, Pfeffer, Ei und Öl verrühren. Hähnchen dazugeben und alles gut vermengen, damit jedes Stück Fleisch rundherum mit der Teigmasse umgeben ist. Abgedeckt 30 Minuten kaltstellen.

Öl in einem Topf bzw. Fritteuse auf max. 175 Grad erhitzen und die Hähnchenbruststücke darin frittieren. Die Fleischstücke am besten einzeln ins Öl geben, damit sie nicht zusammenkleben.

Auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.

Öl in eine Pfanne geben und darin Chili, Ingwer und Knoblauch anschwitzen.

Weißer und brauner Zucker hinzufügen, karamellisieren lassen, mit Orangensaft und Essig ablöschen und umrühren. Stärke mit der Sojasauce separat anrühren und zur Orangensauce geben. Aufkochen lassen, abschmecken. Je nach Gusto balanciert man das Verhältnis von Süße und Säure aus, je nachdem, wie süß und fruchtig der Orangensaft und der Säuregehalt des Essigs ist.

Die frittierten Hähnchenstücke in die Soße geben und vermengen. Sesam und Frühlingszwiebeln darüberstreuen und servieren. Dazu schmeckt Jasmin- oder Basmatireis.

**Guten Appetit und ein frohes neues Jahr!**