

Sesam-Hähnchensticks mit Mango-Feldsalat

Zutaten für 4 Port

Für das Fleisch:

300 g Hähnchenbrustfilet oder Feta

1 Ei

1 EL Sojasauce

1 Knoblauchzehe

Pfeffer, evtl. Salz

2 EL Mehl

5 EL Semmelbrösel

2 EL Sesam

Öl, zum Braten

Für den Salat:

½ Mango oder TK Himbeeren

200 g Feldsalat

2 EL Sweet Chilisauce

2 EL Limettensaft

2 EL Öl, neutral

Salz



Zubereitung

🕒 Arbeitszeit ca. 25 Minuten 🕒 Koch-/Backzeit ca. 5 Minuten 🕒 Gesamtzeit ca. 30 Minuten

Das Ei verquirlen und mit Sojasauce, zerdrücktem Knoblauch und Pfeffer mischen.

Hähnchenfleisch in Streifen schneiden, von allen Seiten erst in Mehl, dann in Ei und zuletzt in der Semmelbrösel-Sesam-Mischung wenden.

Im erhitzten Öl in einer Pfanne von allen Seiten goldbraun braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln, ca. 1,5 cm groß. Feldsalat putzen, gründlich waschen und abtropfen lassen.

Aus Chilisauce, Limettensaft und Öl ein Dressing anrühren. Mit Salz und einigen Tropfen dunklem Sesamöl abschmecken.

Dressing mit Mango und Feldsalat mischen, zu den Hähnchensticks servieren.