

Chicken Bao

Rezept für 4 Personen



Nährwert / Portionen 595 kcal

Zubereitung

Zutaten Crispy Chicken Bao

- 4 Pouletschenkelsteaks ohne Haut (ca.400 g)
- 2 EL Schweizer Rapsöl
- 1/2 Gurke
- Etwas Koriander, grob geschnitten
- 4 Bao-Buns (Rezept hier)
- Sesam weiss, schwarz

Marinade

- 200 ml Buttermilch
- ca. 2 cm Ingwer
- 1 Knoblauchzehe

Panade

- 150 g Weissmehl
- Chiliflocken
- 1 EL Backpulver
- 2 Zweige Thymian
- Salz, Pfeffer, Paprika

Zutaten Gochujang-Sauce

- 2 EL Gochujang-Paste
- 2 EL Reisessig
- 3 EL Honig
- 6 EL BIO-Sojasauce
- 1 Zehe Knoblauch
- ca. 2 cm Ingwer
- 1 EL Sesamöl

Zubereitung Crispy Chicken Bao

Den Knoblauch und Ingwer für das Crispy Chicken und die Sauce schälen und durch die Knoblauchpresse pressen. Die Hälfte davon zur Buttermilch geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und das Poulet in der Buttermilch für mindestens 4 Stunden (besser über Nacht) marinieren.

Die Zutaten für die Panade vermischen. Das Poulet aus der Marinade nehmen, in der Panade wenden und im Rapsöl scharf für einige Minuten anbraten. Dann die Pouletschenkelsteaks im Ofen ca. 10 Min. bei 180 Grad Umluft fertig garen.

Die Buns im Steamer oder im Dampfkorbli einige Minuten dämpfen.

Die Gurken mit dem Sparschäler in feine lange Streifen schälen. Den Sesam in einer Pfanne ohne Öl ganz kurz anrösten. Das Poulet kurz vor dem Servieren in der Gochujang-Sauce wenden und zusammen mit dem Koriander und den Gurken in die Buns füllen. Mit Sesam bestreuen und mit dem Kohlsalat anrichten.

Zubereitung Gochujang-Sauce

Für die Sauce das Sesamöl erhitzen. Den Rest der Knoblauch-Ingwer-Masse ganz kurz andünsten, vom Herd nehmen und die restlichen Zutaten dazugeben und gut vermischen.

Zutaten Farbiger Chinakohlsalat

- 1/4 Chinakohl, Rotkabis
- 1 Karotte
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 kleines Stk. Ingwer
- 2 EL Reisessig
- 1 EL BIO-Agavensirup
- 1 EL Sesamöl

Zubereitung Farbiger Chinakohlsalat

Das Gemüse für den Salat in feine Streifen, die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und pürieren (oder durch die Knoblauchpresse geben). Alle Zutaten für den Salat mischen.