

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 04. März 2024 ▪
Leibgericht mit Cornelia Poletto



Elena Burgard

Chicken Teriyaki mit Sesam-Reisbällchen und Edamame

Zutaten für zwei Personen

Für die Sesam-Reisbällchen:

120 g Klebreis
1 TL Reissessig
1 TL Sojasauce
½ TL Reissirup
¼ TL Wasabipaste
80 g weißer, ungeschälter Sesam
2 TL Reismehl
1 Prise Salz

Den Klebreis unter fließendem Wasser spülen bis das Wasser klar ist. 200 ml Wasser kalt aufsetzen und Reis zum Kochen bringen. Eine Prise Salz zum Wasser geben. Wenn das Wasser kocht, Hitze reduzieren und Reis etwa 20 Minuten gar ziehen lassen. Bei Bedarf etwas Wasser nachgießen. Kurz auskühlen lassen. Reissessig, Sojasauce und Reissirup vermengen. Mit Reis mischen. Reis mit feuchten Händen zu Bällchen rollen. Sollte der Reis nicht zusammenhalten Reismehl unterrühren. Bällchen in Sesam wälzen. Anschließend mit etwas Wasabipaste garnieren.

Für das Chicken Teriyaki:

300 g Hähnchenbrust, ohne Haut
1-2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
3 cm Ingwer
2 EL Sojasauce
1 EL Ketjap Manis
2 EL Reissessig
1 EL Mirin
2 EL Sesamöl
1 EL Rohrzucker
½ TL Speisestärke
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Hähnchenbrust säubern und in feine Streifen schneiden.

Frühlingszwiebeln putzen und schräg in feine Ringe schneiden. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen. Beides fein reiben.

Sojasauce, Ketjap Manis, Reissessig, Mirin, Zucker und 1 EL Sesamöl in einer Schüssel verrühren. Speisestärke mit etwa 2-3 EL kaltem Wasser verrühren und ebenfalls hinzugeben. Dann Ingwer und Knoblauch untermischen.

Restliches Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchen von allen Seiten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hälfte der Frühlingszwiebeln mit in die Pfanne geben und anbraten. Rest zur Garnitur aufbewahren. Sauce zum Hähnchen in die Pfanne geben und Hitze reduzieren. Etwa 2 Minuten köcheln lassen bis die Sauce etwas eingedickt ist und sich „lackartig“ um das Fleisch legt. Pfanne vom Herd nehmen, damit das Fleisch nur noch sanft nachzieht.

Für die Edamame:

150 g Edamame ohne Schote
1 Zitrone, Saft
15 g gesalzene Erdnüsse
3 Zweige Koriander
Sesamöl, zum Braten
1 TL Saltflakes
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Edamame hineingeben. Kurz in der Pfanne schwenken, dann die Hitze reduzieren. Die Edamame sollen keine Farbe annehmen. Koriander und Erdnüsse jeweils fein hacken. Zitrone auspressen und Edamame mit Zitronensaft, Saltflakes und Pfeffer würzen. Mit Koriander vermengen und mit Erdnüssen garnieren.

Für die Garnitur:

Getrocknete Chilifäden
1 TL weißer, ungeschälter Sesam

Chilifäden und Sesam über das Hähnchen streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.