

Hähnchen Teriyaki-Style

Zutaten

für 2-3 Portionen:

- 2-3 Hähnchenschenkel oder geteiltes halbes Hähnchen
- Sojasauce
- Sake
- Knoblauch
- Ingwer(pulver)
- Sesam
- Stärke/Mehl
- Hochwertiges Öl (z.B. Olivenöl)

Zubereitung

Marinade

2-3 Knoblauchzehen (oder mehr nach Geschmack) mit 1TL Sesam und 1/2TL Ingwerpulver in einem Mörser zerstampfen. Optional kann der Sesam vorher kurz angeröstet werden.

Ca. 75ml Sojasauce und Sake 1:1 mischen und Mörserinhalt dazu geben. Gut mischen.

Alternativ zu Sojasauce und Sake kann Teriyaki Sauce genutzt werden. Hierbei ist allerdings zu bedenken, dass Teriyaki Sauce recht viel Zucker enthält und dadurch leichter verbrennt.

Ca. 25ml Öl in Marinade geben und 2TL Stärke oder Mehl dazugeben und gut verrühren bis sich eine Emulsion bildet.

Hähnchenteile

Hähnchenteile an Haut ca. 1cm tief einschneiden alle ~5cm. Marinade in Backform gießen und Hähnchenteile 2-3 mal darin wenden.

Dann mit Einschnitten nach unten in Marinade legen, abdecken und ca. 3-4 Stunden ruhen lassen.

Ca. 1.5h vor Essenszeit Ofen auf $\sim 150^{\circ}\text{C}$ vorheizen und Backform mit Hähnchenteile mit Alufolie abgedeckt in Ofen stellen.

Nach $\sim 45\text{min.}$ Ofen auf $\sim 180^{\circ}\text{C}$ stellen. Ca. 15min. später Backform abdecken und Hähnchenteile wenden.

Dann noch ca. 30min. oder bis Hähnchenteile innen $90+^{\circ}\text{C}$ haben warten.

Revision #4

Created 31 October 2022 17:03:36 by Krumel

Updated 31 October 2022 17:20:56 by Krumel