



Knuspriges Hähnchen-Karaage mit scharfem Chili-Dip



Zutaten

Für das Hähnchen:

450 g	ausgelöste Hähnchenschenkel mit Haut
2 EL	Sojasoße
2 EL	Shin-Mirin (alkoholfreier Mirin)
1/2 TL	Sesamöl
1/2 TL	Ingwer
1/2 TL	Knoblauch
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Für die Panade:

40 g	Kartoffelstärke
20 g	Hartweizengries
20 g	Paniermehl

Für die Soßen:

2 EL	Gochujang-Paste
1 EL	Reisessig
8 EL	Wasser
1 TL	Zucker
2 EL	Tahin
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Sonstiges:

1	Zitrone
1 Liter	Rapsöl

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 50 Min.

pro Portion: 4531 kJ, 1083 kcal, 26 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 100 g Fett, 108 mg Cholesterin, 1,2 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €



Zubereitung

Karaage ist ein klassisches Rezept der japanischen Küche, welches aus frittiertem Hähnchen, Gemüse oder anderen Fleischsorten bestehen kann. Als Fans der japanischen Küche wollten wir Karaage natürlich auch unbedingt einmal probieren und haben direkt die klassische Variante mit Hähnchen getestet. Für unser Karaage haben wir ausgelöste Hähnchenschenkel in kleinere Stücke geschnitten, mariniert und in einer Panade aus Paniermehl, Kartoffelstärke und Hartweizengries in heißem Öl frittiert. Damit das Karaage eine schöne goldbraune Farbe bekommt, haben wir die Hähnchenschenkel direkt zweimal frittiert. Serviert haben wir unser Karaage mit einem scharfen Chili-Dip und einer cremigen Tahin-Soße. Probiere das Rezept für unser Karaage unbedingt auch einmal aus! Das Rezept ist richtig easy und das Karaage schmeckt in Kombination mit den beiden Soßen wirklich unglaublich lecker!

Step 1:

Zunächst schneidest du das Hähnchen in ca. 4-5 cm große Stücke. Die Stücke sollten möglichst gleich groß sein, damit sie später auch gleichzeitig garen. Dann salzt und pfefferst du die Hähnerteile und gibst sie zusammen mit der Sojasoße, Mirin und Sesamöl in eine Schüssel oder verschließbaren Beutel. Noch etwas Knoblauch und Ingwer dazu reiben und das Ganze maximal für 30 Minuten marinieren.

Step 2:

Währenddessen vermengst du für die erste Soße die Gochujang-Paste mit Reisessig, 4 EL Wasser und Zucker bis die Paste deutlich flüssiger geworden ist. Für die zweite Soße Tahin und 4 EL Wasser vermengen, bis alles cremig ist.

Step 3:

Bevor das Hähnchen fertig mariniert ist, erhitzt du in einem Wok das Öl auf ca. 160 Grad. Nach dem Ende der Marinierzeit entfernst du die überflüssige Marinade. Die Kartoffelstärke, Hartweizengries und das Paniermehl vermengen und zum Hähnchen geben, bis alle Teile vollständig bedeckt sind.

Step 4:

Jetzt frittierst du im ersten Gang für ca. 90 Sekunden alles, so dass das Karaage leicht golden, aber noch immer hell ist. Die Teile auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen. Dann das Öl jetzt auf ca. 180 Grad erhitzen und die Hähnchenteile im 2. Gang nochmals für ca. 45 Sekunden frittieren, bis sie alle goldbraun sind. Das Karaage nochmals auf Küchenpapier abtropfen lassen, und zusammen mit den Soßen und einem Zitronenschnitt servieren.