



MARINIERTES HÄHNCHENBRUSTFILET

Zutaten:

4 Hähnchenbrust-Schnitzel unpaniert
175ml Sojasauce
125g Lyle's Golden Syrup
2 Esslöffel Sesamöl (Sonnenblumenöl geht auch)
Ingwer, 4cm-langes Stück sehr fein gehackt
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Die Zutaten für die Marinade miteinander vermischen. In einer Porzellanschüssel die Hähnchenfilets für ca. 2 Stunden in der Marinade ziehen lassen. (Falls die Marinade stärker durchziehen soll, auch über Nacht marinieren). Jetzt den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen, eine Auflaufform fetten, die Hähnchenfilets hineingeben und für ca. 20 bis 25 Minuten im Ofen garen lassen, bis sie leicht braun werden. Nach der Hälfte der Garzeit die Marinade über das Fleisch geben.(nicht in der Marinade ertränken!)

Dazu passt Reis – mit unserer Chili-Knoblauch-Sauce von Aunt Berta's!