KIKKOMAN

Kara age – In Sojasauce marinierte Hühnchenstücke

Gesamtzeit **45 Min.** **20 Min.** Vorbereitungszeit **25 Min.** Marinierdauer

Nährwertangaben (pro Portion):
1943 kJ / **464 kcal**

Fett: **30,1 g** Eiweiß: **37,5 g**
Kohlenhydrate: **6,3 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

500 g	Hühnerkeule (ohne Knochen)
1 EL	geriebener Ingwer
4 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
30 ml	Weißwein (lieblich)
1	Eiweiß von einem Ei
	etwas Kartoffelmehl
	Frittieröl
0,25 Bund	frische Petersilie
1	Zitrone

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Die Hühnerkeule in ca. 3 cm große Würfel schneiden und mit dem Ingwer, der natürlich gebrauten Sojasauce und dem Weißwein in einen Gefrierbeutel geben. Von außen mit den Fingern vermengen und das Hähnchen dann ca. 20-30 Minuten im Beutel ruhen lassen.

Schritt 2

Danach das Fleisch aus dem Beutel nehmen und abtupfen. In einer Schüssel mit dem leicht geschlagenen Eiweiß mischen und danach im Kartoffelmehl wenden. Anschließend Öl in einer Pfanne erhitzen (170-180°C) und die Hähnchenstücke ca. 3 bis 4 Minuten knusprig braten. Die fertigen Hühnchenstücke auf einen Teller legen und mit Petersilie und Zitrone dekorieren. Vor dem Essen kann man das Fleisch mit dem frischen Saft aus der Zitrone beträufeln.