

Hähnchenbrustfilets mit Koriander-Kokosmilchmarinade

by Andreas - Dienstag, September 01, 2009

<http://mundgericht.de/index.php/hahnchenbrustfilets-mit-koriander-kokosmilchmarinade/>

Die Hähnchenfilets sollten auf jeden Fall mit frischem Koriander bearbeitet werden. Damit die Marinade richtig im Fleisch Geschmack entwickeln kann, muß man die Filets leicht anritzen.

4 Hähnchenbrustfilets
1 Stück Ingwerwurzel
2 frische rote Chilischoten
3 EL Limettensaft
2 Knoblauchzehen
2 EL Sojasauce
1 EL brauner Zucker
150 ml Kokosmilch
Abrieb einer Limette
4 El frischer Koriander

Die Filets mit einem scharfen Messer nicht zu tief einschneiden und in eine flache Form geben. Den Knoblauch, die Chilischoten (entkernt) und die Korianderblätter fein hacken. Sojasauce, Zucker, Limettenabrieb und Limettensaft, geriebenen Ingwer und Kokosmilch dazugeben.

Die Masse über die Filets gießen, dann einmal wenden. 2 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.

Die Filets aus der Marinade nehmen, in den Ofen geben und ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Zwischendurch einmal wenden.

Die verbliebene Marinade kurz aufkochen und gegebenenfalls mit Kokosmilch und Limettensaft abschmecken.

Die gebratenen Filets mit der Marinade übergießen.

Als Beilage passt .