

HÄHNCHENFILET MIT HONIG UND HOISIN-SAUCE KIPFILET MET HONING EN HOISINSAUS FILET DE POULET AU MIEL ET À LA SAUCE HOISIN

DE Zutaten

- 4 Hähnchenfilets, ohne Haut • 125 ml Hoisin-Sauce • 4 Esslöffel Honig
- 2 Esslöffel Limettensaft • 2 Esslöffel Sojasauce • 1 Esslöffel Sesamöl
- 1 Esslöffel Ingwer, gehackt • 4 Knoblauchzehen, gehackt • Gegrillte Sesamkörner • 1 Frische Zwiebel, fein gehackt

1. Die Hoisin-Sauce mit Honig, Limettensaft, Sojasauce, Sesamöl und Knoblauch vermengen, bis eine homogene Mischung entsteht. Die Hälfte in eine Schüssel geben und in die Mikrowelle stellen. In der Mikrowelle bei voller Leistung 60 bis 90 Sekunden lang erhitzen und anschließend beiseite stellen.
2. Das Hähnchen in einen Gefrierbeutel legen und die andere Hälfte der zubereiteten Soße darüber gießen. Bei Raumtemperatur 30 Minuten oder im Kühlschrank höchstens 24 Stunden lang marinieren lassen.
3. Das Programm  auswählen und auf  drücken. Die Grillplatten leicht ölen. Wenn die violette Kontrolllampe aufhört zu blinken, das Hähnchen auf den Grill legen und den Deckel herunterklappen.
4. Garen lassen, bis die Kontrolllampe gelb leuchtet. Das Hähnchen auf ein Schneidebrett legen. In Scheiben schneiden und mit der vorher erhitzten Soße übergießen. Abschließend kurz vor dem Servieren mit den Sesamkörnern und frischen Zwiebeln bestreuen.

Tipps

- Servieren Sie das Gericht zu sautiertem Gemüse und Reis.
- Probieren Sie die gleiche Soße zu Lachsfilets (ohne Gräten und Haut) mit dem Programm .

NL Ingrediënten

- 4 kipfilets zonder vel • 125 ml hoisinsaus • 4 el honing • 2 el limoensap
- 2 eetlepels sojasaus • 1 el sesamol • 1 el fijngehakte gember
- 4 fijngehakte teentjes knoflook • Geroosterde sesamzaadjes
- Fijngehakte verse ui

1. Vermeng de hoisinsaus met de honing, het limoensap, de sojasaus, de sesamol, de gember en de knoflook tot een gladde bereiding. Schep de helft over in een magnetronbestendige kom. Verhit dit in de magnetron van 60 tot 90 seconden op vol vermogen en zet dan opzij.
2. Steek de kip in een diepvrieszakje en giet er de andere helft van de saus bij. Laat 30 minuten marineren op kamertemperatuur, of 24 uur of langer in de koelkast.
3. Kies het programma  en druk op . Vet de platen in met een beetje olie. Zodra het paarse lichtje stopt met knipperen, legt u de kip op de grill en sluit u het deksel.
4. Laat bakken tot het lichtje rood is. Leg de kip op een snijplank. Snij het vlees in plakjes en besprenkel alles met de saus die u vooraf hebt verwarmd. Bestrooi vlak voor het opdienen met sesamzaadjes en verse ui.

Tipps

- Dien op met gebakken groenten en rijst.
- Probeer dezelfde saus eens bij zalmotens (zonder graten en zonder vel) met het programma .

