

Pouletfinger mit süss-scharfer Edamamesauce

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

ca. 240 g tiefgekühlte Edamame in
der Schote (120 g ausgelöst)

200 g Mango

1 Peperoncino

10 g Ingwer

250 g Tortilla-Chips

600 g Poulet-Minifilets

Salz, Pfeffer

2 Eier

4 EL Mehl

6 EL HOLL-Rapsöl

4 EL Ahornsirup

1 EL Weissweinessig

1,5 dl Ananassaft

½ Bund Koriander

1. Edamame in Wasser ca. 5 Minuten kochen. Abgiessen, kalt abschrecken. Edamame aus der Schote lösen. Mango in Würfelchen schneiden. Peperoncino halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Ingwer fein hacken.

2. Chips in einen Tiefkühlbeutel geben. Mit einem Wallholz grob zerbröseln. Poulet mit Salz und Pfeffer würzen. Eier in einem Suppenteller verquirlen. Mehl und Chips in je einen Teller geben. Poulet zuerst im Mehl, dann im Ei wenden, anschliessend mit den Chips panieren. Panade gut andrücken. Poulet-filets in $\frac{3}{4}$ des Öls bei mittlerer Hitze rundum ca. 10 Minuten knusprig und gut durchbraten.

3. Inzwischen restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Mango, Peperoncino und Ingwer andünsten. Mit Ahornsirup, Essig und Ananassaft ablöschen. Ca. 5 Minuten einköcheln lassen, bis die Sauce dickflüssig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Edamame begeben. Koriander dazuzupfen. Poulet mit der Sauce anrichten. Dazu passt Reis.

ZUBEREITUNG ca. 30 Minuten

Pro Person ca. 46 g Eiweiss, 38 g Fett,

73 g Kohlenhydrate, 3450 kJ/830 kcal

