KIKKOMAN

Chicken & Chips

Gesamtzeit **210 Min.** **30 Min.** Vorbereitungszeit **180 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1'856 kJ / 443 kcal

Fett: **17.7 g** Eiweiss: **23.7 g**
Kohlenhydrate: **45.8 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

2	Knoblauchzehen
1	Stück Ingwer (ca. 2 cm)
400 g	Pouletbrüstchen
4 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
1 EL	Zucker
	Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
60 g	Maisstärke
500 g	Pommes Frites
	Frittierfett für die Fritteuse

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Pouletbrüstchen waschen, trocken tupfen, in ca. 3x3 cm grosse Stücke schneiden, mit Sojasauce, 2 EL Wasser, Zucker, Knoblauch und Ingwer vermischen und ca. 3 Stunden marinieren.

Schritt 2

Pouletstücke aus der Marinade nehmen, trocken tupfen, mit Pfeffer würzen und in der Stärke wenden.

Schritt 3

Pouletstücke und Pommes Frites in der Fritteuse knusprig goldbraun ausbacken und nach Wunsch mit Ketchup servieren.