KIKKOMAN

Gefüllte Pouletbrust in Panko-Kruste mit Teriyaki-Honig-Zwiebelsauce

Gesamtzeit **35 Min.** **5 Min.** Vorbereitungszeit **30 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2'653 kJ / 630 kcal

Fett: **28.7 g** Eiweiss: **50 g**
Kohlenhydrate: **41.8 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

4	Pouletbrüstchen
2	Scheiben Kochschinken
2	Scheiben Käse
6.5 EL	Kikkoman Teriyaki BBQ Sauce mit Honig & Rauchgeschmack
2	kleine Eier
6 EL	Mehl
9 EL	Kikkoman Panko - Knuspriges Paniermehl nach japanischer Art
	Öl zum Frittieren
4	Zwiebeln
1.5 EL	Pflanzenöl (für die Zwiebelsauce)
1 TL	Kartoffelstärke (oder Maisstärke)
1.5 TL	Senf
	Chilipulver
	Frisch gemahlener Pfeffer
	Ausserdem: kleine Holzspiesse

ZUBEREITUNG

Schritt 1

In die Pouletbrüstchen mit einem scharfen Messer jeweils eine Tasche einschneiden. Schinken- und Käsescheiben halbieren und die Pouletbrüstchen mit je einer halben Scheibe Schinken und Käse füllen. Die Öffnungen mit Holzspiessen verschliessen und die Pouletbrüstchen mit 4 EL Teriyaki BBQ-Sauce mit Honig bestreichen.

Schritt 2

Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl und Panko-Paniermehl getrennt ebenfalls in tiefe Teller geben. Die gefüllten Pouletbrüstchen erst in dem Mehl, dann in den verquirlten Eiern und anschliessend in dem Panko-Paniermehl wenden.

Schritt 3

In einer grossen hohen Pfanne Öl erhitzen (170-180°C), die panierten Pouletbrüstchen knusprig goldbraun frittieren, anschliessend auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm halten.

Schritt 4

Zwiebeln abziehen, in feine Ringe schneiden und in 1-2 EL erhitztem Öl ca. 10 Minuten goldbraun braten. Übrige Teriyaki BBQ-Sauce mit Honig und 200 ml Wasser angiessen, aufkochen und etwas einkochen lassen. Kartoffelstärke (oder Maisstärke) mit kaltem Wasser glattrühren, in die Sauce geben, nochmals aufkochen und mit Senf, Chilipulver und Pfeffer würzen.

Schritt 5

Die Holzspiesse bei den Pouletbrüstchen entfernen. Die Pouletbrüstchen mit der Teriyaki-Honig-Zwiebelsauce auf Tellern anrichten und servieren. Dazu schmeckt ein bunter Salat.