Pouletbrust im Tempurateig mariniert mit Ingwer und Limette

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 50 min
Aktivzeit: 50 min
Marinieren: 2 h
Mittel



Zutaten

für 4 Personen

4	Brüstli vom Schweizer Poulet
1 Stück	Ingwer, ca. 2 cm gross
1	Bio-Limette
120 ml	Wasser
1	Ei
	Salz
100 g	Mehl
100 g	Reisstärke
600 g	Chicorée
1	Zwiebel
3 Stiele	Pfefferminze
50 g	Erdnüsse, geröstet und gesalzen
2 EL	Olivenöl
6 dl	Erdnussöl
	Mehl zum Bemehlen

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

643	kcal
42 g	Eiweiss
25 g	Kohlenhydrate
41 g	Fett

enthält Gluten
Laktosefrei

Mehr Saft?

Noch saftiger werden die Tempuras mit ausgelösten Pouletschenkeln statt mit Pouletbrust.

Zubereitung

1. Pouletbrust in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Ingwer schälen und fein dazureiben. Limette heiss abwaschen und die Schale ebenfalls fein dazureiben. Alles gut mischen und Pouletstücke darin 2 Stunden abgedeckt kühl stellen.

2. Für den Teig kaltes Wasser mit Ei und etwas Salz verrühren. Mehl für den Teig und Reisstärke mischen und mit einem Schneebesen unterrühren. 30 Minuten kühl stellen.

3 Chicorée waschen und längs vierteln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Pfefferminze von den Stielen zupfen und grob schneiden. Erdnüsse grob hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Chicorée zugeben und unter Wenden 5–6 Minuten dünsten. Leicht salzen, vom Herd nehmen und mit einem Deckel bedeckt ziehen lassen.

4 Erdnussöl in einem hohen Topf oder in der Fritteuse auf 170 °C erhitzen. Mehl zum Bemehlen auf einen flachen Teller geben. Pouletstücke darin wenden, portionsweise mit einer Gabel in den Tempurateig tauchen, etwas abtropfen lassen und in das heisse Öl gleiten lassen.

5 Jede Portion ca. 5–6 Minuten goldgelb backen. Auf Kuchenpapier abtropfen lassen. Auf vorgewärmte Teller geben und mit Limettensaft beträufeln. Erdnüsse und Pfefferminze unter den Chicorée mischen und zur Pouletbrust servieren.