

Asiatisches Hähnchen aus der Folie

Zutaten für 4 Personen:

4 Hähnchenbrüste, 1 Bund
junge Möhren, 2 Bund
Frühlingslauch, 2 Stangen
Zitronengras, 2
Knoblauchzehen, 2 kleine
Knollen Ingwer, 5
Limettenblätter, 30 g
Rohrzucker, 6 EL Teriyaki-
Sauce, Salz und Pfeffer aus
der Mühle, ½ Bund
Koriandergrün



Möhren schälen und der Länge nach dünn hobeln. Frühlingslauch waschen, trocken tupfen und in 2 cm große Stücke schneiden. Zitronengras mit dem Messerrücken andrücken und der Länge nach halbieren. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln. Alles in eine Schüssel geben und mit Zucker und Teriyaki-Sauce vermengen. Die Hähnchenbrust mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils pro Päckchen Alufolie auslegen, Gemüse zusammen mit einer Hähnchenbrust hineinlegen, dann luftdicht verschließen. Die Päckchen im Backofen bei 160 °C etwa 20 Min. garen. Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Die Päckchen öffnen, Gemüse und Fleisch auf Teller geben, mit dem Koriandergrün bestreuen und servieren.