



Marinade für Hähnchen oder anderes Fleisch für den Wok

für ca. 500 g Fleisch

Für ein kleines Schraubglas (ca. 250 ml)

Die Limetten auspressen und die Schale fein abreiben. Beides in das Schraubglas füllen. Den Ingwer sehr fein hacken oder reiben und auch hinein geben. Koriander, Kreuzkümmel und Kurkuma dazu geben. Chilischote und Knoblauch sehr fein hacken und auch dazu geben. Den Honig dazu geben. Die restliche Füllhöhe des Glases dann noch je zur Hälfte mit dem Öl und der Sojasauce auffüllen. Ein wenig Platz bis zum Deckel lassen, damit man gründlich schütteln kann.

Das Fleisch dann in Streifen schneiden und in einer Dose oder einem Gefrierbeutel mit der gut geschüttelten Marinade gründlich mischen. Mindestens eine Stunde ziehen lassen.

Zum Anbraten das Fleisch aus der Marinade nehmen und etwas abtropfen lassen. Sehr heiß und kurz anbraten. Dann die übrigen Zutaten dazu geben und zum Schluss mit der restlichen Marinade abschmecken.

Arbeitszeit ca. 20 Minuten

Gesamtzeit ca. 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad simpel



Zutaten für 1 Portionen:

2 Limette(n)

1 Stück(e) Ingwer, 2-3 cm

½ TL Koriander, gemahlen

½ TL Kreuzkümmel, gemahlen

½ TL Kurkuma, gemahlen

1 Chilischote(n)

1 Knoblauchzehe(n)

2 EL Honig

50 ml Öl, neutrales (z.B. Rapsöl)

50 ml Sojasauce

Rezept von: Käferblau