

# Alfred Biolek | Hähnchenmedaillons mit Wasserkastanien, Kaiser-und Paprikaschoten

---

 [happy-mahlzeit.com/2021/10/04/alfred-biolek-haehnchenmedaillons-mit-wasserkastanien-kaiser-und-paprikaschoten](https://happy-mahlzeit.com/2021/10/04/alfred-biolek-haehnchenmedaillons-mit-wasserkastanien-kaiser-und-paprikaschoten)

## Zutaten:

- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 12 Wasserkastanien (aus der Dose, ca. 70 g)
- 300 g Kaiserschoten
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Speisestärke
- 1 TL leichte Sojasauce
- 1/2 TL Sherry
- 4 EL neutrales Pflanzenöl (Erdnussöl)
- Zucker
- Salz
- Pfeffer

## Für die Sauce:

- 1 Tasse Hühnerbrühe
- 1 TL Essig
- 1 TL Sesamöl
- 2 TL leichte Sojasauce
- 2 TL Speisestärke
- 1 TL Zucker
- Salz

## Zubereitung:

Die Hähnchenbrustfilets waschen und mit Küchenkrepp trocknen. Die Frühlingszwiebel putzen und gründlich waschen. Die Wasserkastanien gut abtropfen lassen. Diese 3 Zutaten so fein wie möglich klein schneiden und hacken, so dass man sie später formen kann. Die Hähnchenbrustfilets eventuell im Blitzhacker zerkleinern.

Speisestärke, Sojasauce, zerdrückten Knoblauch, Sherry und 1 TL Zucker verrühren und unter die Fleischmasse mengen. Alles gründlich verkneten, mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Den Fleischteig etwas quellen lassen, dann daraus kleine Medaillons formen und flachdrücken.

Die Kaiserschoten putzen, die Enden abschneiden und eventuell die Fäden abziehen. Die Paprikaschote waschen, putzen, halbieren, Kerne und helle Trennhäute entfernen. Die Paprikahälften in kleine Würfel schneiden.

Die Sauce aus den Zutaten anrühren.

Eine beschichtete Pfanne oder den Wok erhitzen. 1 EL Öl darin heiß werden lassen und die Kaiserschoten 1 1/2 Minuten braten. Mit Salz und 1 Prise Zucker würzen, herausnehmen und zur Seite stellen. Wieder 1 EL Öl erhitzen und die Paprikawürfel 1 Minute dünsten. Herausnehmen. 2 EL Öl erhitzen und die Medaillons bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 5 Minuten braun werden lassen. Nicht zu viele Medaillons auf einmal in Pfanne / Wok geben, das Fleisch muss durchbraten können.

Zuletzt alle fertigen Medaillons wieder in Pfanne oder Wok geben. Die Sauce noch einmal durchmischen, über die Medaillons geben und rühren, bis alles gebunden ist.

Das Gemüse zugeben und eventl. nochmals salzen. Alles vorsichtig durchrühren und zu Reis servieren.

Rezept: Alfred Biolek

Quelle: alfredissimo!