

Knoblauch-Sherry Geflügel bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

1 kg Puten- oder Hähnchenbrustfilet, 0,5 Becher Sherry, 0,75 Becher Olivenöl, 0,5 Knolle Knoblauch, 2 Esslöffel Sojasauce, 2,5 Teelöffel Salz, Weißer Pfeffer.

Die Vorbereitungen:

Das Brustfilet unter fließendem Wasser solange abwaschen, bis es sich nicht mehr glitschig sondern etwas rau anfühlt. Abtropfen lassen und mit Haushaltspapier trocken tupfen. In dünne Filetstückchen schneiden.

Die Zubereitung:

Den Sherry in eine große Schüssel geben. Unter ständigen Rühren mit einem Rührbesen das Olivenöl langsam hinzugeben, so daß sich eine Emulsion bildet. Die Sojasauce mit einrühren. Die Knoblauchzehen schälen, mit dem Pürierstab pürrieren, oder direkt durch eine Knoblauchpresse in die Schüssel geben. Mit Salz und kräftig mit frischgemahlenem Pfeffer würzen. Die Marinade sollte jetzt durch das Knoblauch eine leicht dickflüssige Konsistenz haben. Die vorbereiteten Filetstückchen in die Marinade legen, und mit den Händen etwas einmassieren. Das marinierte Fleisch ca. 6 - 12 Stunden kühl ruhen lassen. Gründliches Händewaschen anschließend nicht vergessen! ;-)