Gebackenes Sesamhuhn
Goma-noshidori

Goma-noshidori ist ein japanisches Gericht, das aus Hähnchenfleisch besteht, das mit Sesam zubereitet wird. Der Name setzt sich aus »Goma« (Sesam) und »Noshidori« (Hähnchen) zusammen. Es gibt verschiedene Varianten dieses Gerichts, aber im Allgemeinen wird das Hähnchen mit einer Mischung aus Sesam, Sojasauce, Miso und anderen Gewürzen mariniert und dann gebacken oder gegrillt.
Dieses Gericht ist besonders beliebt wegen seines reichen Geschmacks und der knusprigen Sesamkruste.

Herkunft: Japan
Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

300 g Hühnchenfleisch
1 Ei(er)
1 ½ EL Kartoffelmehl
1 EL Sake
1 ½ EL Sojasauce
1 TL Zucker
1 Blätter Nori
3 EL Sesamsamen

Vorbereitung

Das Hühnerfleisch fein hacken oder durch einen Fleischwolf drehen. Den Backofen auf 220 bis 250 °C vorheizen. In einer Schüssel Hühnerhack, Ei, Kartoffelmehl, Sake, Sojasauce und Zucker gut verkneten. Die Sesamsamen in einer Pfanne ohne Öl rösten, bis sie anfangen, zu duften.

Zubereitung

Nori auf ein Backblech legen, den Fleischteig mit einem Schaber darauf verstreichen und Sesamkörner darüberstreuen. 10 bis 12 Minuten im Ofen backen. In Stücke schneiden und servieren. Dazu passen Suppe, Reis und Salat. Gemüsebeilage wie z.B. Paprikastreifen ca. 3 Minuten mit im Ofen backen.

© 2026 coquina.de