

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
424 kcal

KOHLHYDRATE
22,1 g

FETT
13,0 g

EIWEISS
54,0 g

BALLASTSTOFFE
12,1 g

Sesam-Honig-Hähnchen mit Brokkoli

Zubereitung (25 Min.)

1. Das Fleisch waschen, abtrocknen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Schalotte und die Knoblauchzehe schälen und beides fein hacken. Den Brokkoli waschen und in Röschen teilen, die Stiele in Stücke schneiden.
2. 1 TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbräunen.
3. Schalotten- und Knoblauchwürfel zugeben und glasig werden lassen. Die Sesamsaat einstreuen, kurz mitrösten, den Honig zugeben und wenn er flüssig geworden ist, mit der Sojasoße ablöschen. Bei Bedarf vorsichtig salzen, etwas pfeffern und mit einer Spritzer Tabasco abschmecken.
4. In einer zweiten Pfanne das restliche Öl erhitzen, den Brokkoli kurz darin anschwitzen und mit der Brühe ablöschen. Bei milder Hitze in etwa 5-10 Minuten bissfest dünsten, mit Salz, Pfeffer und evtl. Gemüsebrühgewürz abschmecken.
5. Das Gemüse mit dem Hähnchen auf einen Teller geben und servieren.

Zutaten

150 g Hähnchenbrust
1 Schalotte (ca. 20 g)
1 Knoblauchzehe
1 Brokkoli (ca. 350 g)
2 TL Rapsöl
1 EL Sesam, schwarz & weiß
1 TL Honig
2 EL Sojasoße, weiß
70 ml Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
Tabasco
Gemüsebrühgewürz