



BIRKENHOF
BIO SEIT 1994

Brokkoli Honig Hähnchen

Zutatenliste

400 g Hähnchenbrustfilet
2 EL Sojasauce
1 EL Paprika
1 TL Ingwer
3 EL Öl
3 EL Speisestärke
1 Knoblauchzehe
500g Brokkoliröschen
150 ml Gemüsebrühe
50 ml Creme fraiche
Salz und Pfeffer
2 EL Honig
2 EL Sesam
Basmatireis

Zubereitung

Das Hähnchenbrustfilet mit 1 TL Paprika, Sojasauce und Ingwer vermischen und über Nacht im Kühlschrank marinieren.

1 EL Öl im Wok oder der Pfanne erhitzen, die Hähnchenbruststreifen mit Speisestärke vermischen und darin anbraten. Dann aus dem Wok nehmen und beiseite stellen. Den Knoblauch fein hacken und im Bratensatz mit einem EL Öl zusammen mit dem Brokkoli andünsten. Mit der Brühe ablöschen und die Creme fraiche dazugeben. Abschmecken mit Salz und Pfeffer, bei geschlossenem Deckel 5 Min garen, dann herausnehmen.

Restliches Öl in den Wok geben. Restliches Sambal darin kurz anrösten und Honig und Sesam zugeben. Sobald der Honig zu schäumen beginnt, Hähnchenstreifen und Brokkoli vorsichtig unterheben, nochmals abschmecken.

Mit dem inzwischen nach Packungsanweisung gegarten Basmatireis servieren.

Guten Appetit