



Scharfes Hähnchen mit Sesam-Brokkoli und Reis

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zitronen	1 St.
Hähnchenbrustfilets	600 g
Sojasauce	3 EL
Chili, gemahlen	
Jasminreis	300 g
Salz	
Brokkoli	1 St.
Zwiebeln, rot	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Öl	3 EL
Sesam, weiß	2 EL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf, mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb, Küchenkrepp

1. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Hähnchen waschen, trocken tupfen, in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden und in einer Schüssel mit Zitronensaft, Sojasauce und Chili vermengen. Hähnchen zum Marinieren beiseitestellen.
2. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser zum Kochen bringen und zugedeckt ca. 10 Min. auf kleiner Stufe garen. Anschließend auf der ausgeschalteten Herdplatte warm halten.
3. In einem Topf ca. 1 l Salzwasser aufkochen. Brokkoli waschen, Strunk entfernen und den oberen Teil in ca. 2 cm kleine Röschen schneiden. Brokkoli im kochenden Salzwasser ca. 3 Min. garen. Danach im Sieb abgießen. Zwiebel schälen und achteln. Knoblauch schälen und fein hacken.
4. Hähnchen abtropfen, Marinade nicht wegschütten. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Hähnchenfleisch mit den Zwiebelspalten darin ca. 5 Min. rundherum anbraten. Danach die Marinade dazugeben und weitere ca. 2 Min. auf niedriger Stufe garen.
5. Währenddessen im Topf 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Brokkoli, Sesam und Knoblauch darin ca. 2–3 Min. durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Scharfes Hähnchen mit Sesam-Brokkoli und Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	680 kcal
Kohlenhydrate	79 g
Eiweiß	42 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	23 g