Sesam-Honig-Hähnchen mit Brokkoli und Reis

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 3 Portionen

Ingwer, frisch	10 g
Thymian, frisch	5 g
Gemüsebrühe	400 ml
Couscous	200 g
Chili, gemahlen	0.5 TL
Butter	4 EL
Honig	2 EL
Sesam, weiß	2 EL
Öl	1 EL
Hähnchenbrustfilets	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Currypulver	1 TL
Kokosnussmilch	400 ml
Brokkoli	1 St.
Basilikum, frisch	10 g

Zubereitung

Küchenutensilien

kleiner Topf, mittlerer Topf, große Pfanne, Sieb

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Ingwer schälen und fein hacken. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen streifen.

2. Im einem Topf 300 ml Brühe zugedeckt aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen, Couscous einrühren und zugedeckt ca. 10 Min. quellen lassen. Nach 5 Min. die Hälfte des Ingwers, Chili, Thymian und 1 EL Butter zugeben. In einer Schüssel 2 EL weiche Butter mit Honig und Sesam vermengen.

3. Fleisch waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hähnchenbrustfilets von beiden Seiten ca. 3 Min. goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und Fleisch in eine Auflaufform geben. Currypulver zum Bratensatz geben und kurz rösten, dann mit Kokosmilch ablöschen. Restlichen Ingwer zugeben und auf mittlerer Stufe ca. 8 Min. einköcheln.

4. Fleisch mit Honig-Butter-Mix bestreichen und ca. 10 Min. im Ofen backen. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser zum Kochen bringen.

5. Inzwischen Brokkoli waschen, Strunk entfernen und Kopf in Röschen teilen. Brokkoli ins kochende Salzwasser geben und ca. 4 Min. garen. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter grob zupfen.

6. Sauce mit Basilikum verfeinern. Brokkoli abgießen, mit 1 EL Butter verfeinern und mit Fleisch und Sauce auf Tellern anrichten. Mit Chili-Ingwer-Couscous servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1110 kcal
Kohlenhydrate	78 g
Eiweiß	60 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	63 g