Hähnchen mit Sesam-Kruste an Spaghetti



Zeit gesamt 35min

Zubereitungszeit 35min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Sesam, weiß	1 EL
Salz	1 EL
Brokkoli	2 St.
Bio Limetten	1 St.
Honig	1 EL
Hähnchenbrustfilets	600 g
Öl	3 EL
Zwiebeln, rot	2 St.
Ingwer, frisch	10 g
Spaghetti	500 g
Koriander, frisch	20 g
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Teller, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Sieb, Schaumlöffel

1. Ofen auf 150 °C Umluft vorheizen. In einer Pfanne Sesam auf hoher Stufe ca. 1–2 Min. rösten und auf einem Teller abkühlen lassen. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser zugedeckt aufkochen.

2. Brokkoli waschen und in sehr kleine Röschen teilen. Brokkoli im kochenden Salzwasser ca. 2–3 Min. kochen. Mit einem Schaumlöffel entnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen. Salzwasser erneut zugedeckt aufkochen.

3. Limette waschen, halbieren und den Saft auspressen. In einer Schüssel Sesam mit 2 EL Limettensaft, Salz und dem Honig verrühren.

4. Hähnchen waschen, trocken tupfen und im Abstand von ca. 0,4 cm ein-, aber nicht durchschneiden. In der gleichen Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen, Hähnchenbrust salzen und rundherum ca. 4 Min. goldbraun anbraten.

5. Fleisch auf einen Teller setzen und Sesam-Limetten-Mischung gleichmäßig darauf verteilen, sodass eine Kruste entsteht. Im Ofen das Sesam-Hähnchen für ca. 10–12 Min. fertig garen. Pfanne nicht säubern.

6. Rote Zwiebeln halbieren, schälen und in dünne Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. 1 EL Öl zum Bratensatz in die Pfanne geben und Zwiebelstreifen mit Ingwer darin auf mittlerer Stufe ca. 4 Min. braten. Gelegentlich durchschwenken. Nach

ca. 3 Min. Brokkoli untermischen und ca. 1 Min. mitbraten.

7. Spaghetti im kochenden Salzwasser ca. 8–9 Min. kochen. Koriander waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein schneiden. In einer Tasse ca. 100 ml Kochwasser aufbewahren und Pasta in ein Sieb abgießen.

8. Spaghetti in der Pfanne mit dem Gemüse mischen. Falls nötig zum Auflockern etwas Kochwasser unter die Nudeln heben. Mit restlichem Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Pasta und Hähnchen auf Tellern anrichten und mit Koriander bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	899 kcal
Kohlenhydrate	119 g
Eiweiß	55 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	24 g