

Sesamhähnchen mit Papaya-Gurken-Salat

Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 3 Portionen

Sesam, weiß	3 EL
Öl	2 EL
Hähnchenbrustfilets	600 g
Salz	
Glasnudeln	300 g
Salatgurken	1 St.
Papaya	1 St.
Ingwer, frisch	5 g
Sojasauce	3 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Essig 2 EL

Zubereitung

1. In einem Topf etwa 1 l Wasser aufkochen. In einer Pfanne Sesam auf mittlerer Stufe fettfrei ca. 3 Min. rösten und danach auf einem Teller beiseitestellen.
2. Die Pfanne erneut auf hoher Stufe erhitzen. Hähnchen waschen, trocken tupfen, salzen und im heißen Öl von jeder Seite ca. 2 Min. anbraten. Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und ca. 15 Min. weiterbraten, dabei gelegentlich wenden.
3. In einer Schüssel Glasnudeln mit dem heißen Wasser übergießen, salzen und ziehen lassen. Gurke waschen, halbieren, das Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen und Gurke schräg in dünne Scheiben schneiden. Papaya oben und unten ca. 1 cm abschneiden, Papaya aufrecht hinstellen und die Schale abschneiden. Danach halbieren, die Kerne entfernen und Papaya würfeln.
4. Glasnudeln abgießen. Ingwer schälen und fein hacken. Ingwer, Glasnudeln und Sojasauce mit Papaya-Gurken-Salat vermengen und mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.
5. Hähnchen pfeffern, im Sesam wenden und in Scheiben schneiden. Sesamhähnchen mit Papaya-Gurken-Salat und Glasnudeln auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	893 kcal
Kohlenhydrate	113 g
Eiweiß	47 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	29 g