KIKKOMAN

Hühnerbrust mit Zitronenconfit

Gesamtzeit **35 Min.**

Nährwertangaben (pro Portion):
1.817 kJ / 434 kcal

ZUTATEN

4 Portion(en)

4	Hähnchenbrüste ohne Haut
1 EL	Blütenhonig
2 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
30 g	frischer Ingwer
1 Prise	Safranpuder
1	Knoblauchzehe
1	kleine eingelegte Zitrone
2 EL	Olivenöl
1 EL	goldgelbe Sesamkörner
	Pfeffer

Für die Beilage:

1	kleiner Kopf Blumenkohl
500 g	Brokkoli

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Den Ingwer schälen, in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Natürlich gebraute Sojasauce, Honig, 1 EL Zitronensaft, geschälten und fein gehackten Knoblauch sowie Safran hinzugeben. Verrühren, auf das Hähnchen geben und 30 Minuten marinieren lassen.

Schritt 2

Den Broccoli und Blumenkohl in kleine Röschen teilen, 10 Minuten dünsten.

Schritt 3

Die eingelegte Zitrone in Scheiben schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen, die Hähnchenbrust hinzugeben (ohne die Marinade) und 5 Minuten braten, dabei häufig wenden. Die Marinade und die eingelegten Zitronenscheiben dazu geben, wenden und weitere 5 Minuten garen. Dann die Hähnchenbrust aus der Pfanne nehmen, das Gemüse in die Pfanne geben und auf kleiner Hitze köcheln lassen.

Schritt 4

Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden, mit dem Gemüse auf Tellern anrichten und mit Sesamkörnern und Pfeffer bestreuen.