

# Hühnerbrust mit Zitronenconfit

Gesamtzeit **35 Min.**

Nährwertangaben (pro Portion):

**1817 kJ / 434 kcal**

## ZUTATEN

**4 Portion(en)**

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

**Für die Beilage:**

<b>1</b>	kleiner Kopf Blumenkohl
<b>500 g</b>	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.