

Zuckerschoten-Gemüsepfanne mit Hähnchen und Brokkoli

Zutaten:

½ Brokkoli
75 g Zuckerschoten
1 Lauchzwiebeln
Salz
2 kleine Hähnchenbrustfilets (à ca. 140 g)
1 EL Sonnenblumenöl
2 EL Sojasoße
25 ml Gemüsebrühe
3 Stiele Koriander
½ EL Sesamsaat

Zubereitung:

Brokkoli putzen und in kleinen Röschen vom Strunk schneiden. Zuckerschoten putzen.
Lauchzwiebeln putzen und in ca. 10 cm lange Stücke schneiden.

2

Brokkoli, Zuckerschoten und Lauchzwiebeln in reichlich kochendem Salzwasser 2–3 Minuten garen. Herausnehmen und mit kaltem Wasser abspülen. Auf ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen.

3

Fleisch trocken tupfen und in Würfel (ca. 1,5 x 1,5 cm) schneiden. Öl in einer weiten Pfanne oder einem Wok erhitzen. Fleisch darin, unter Wenden, ca. 3 Minuten kräftig anbraten. Hitze reduzieren und weitere ca. 2 Minuten braten. Gemüse, Sojasoße und Brühe zufügen und 3–4 Minuten dünsten. Dabei gelegentlich wenden.

4

Koriander waschen und trocken schütteln und, bis auf einige Blätter zum Garnieren, samt Stiel grob hacken. Sesam und Koriander zur Gemüsepfanne geben und untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Koriander garnieren.

Wir wünschen „Guten Appetit“

