

DEIN LIEBLINGSREZEPT

„Sesam-Hähnchen mit Reis und Brokkoli“

Zutaten:

250g Brokkoli
300g Hähnchenbrust
25g Honig
45ml Wasser
Ingwer nach Belieben
10g Sesamsamen
25ml Sojasoße
5g Speisestärke
100g Vollkornreis

1. Den Reis nach Anweisung kochen, die Brokkoliröschen klein schneiden und in einem Topf mit Wasser ca. 8 Minuten garen.
2. Hähnchenbrustfilets klein schneiden und in einer beschichteten Pfanne mit etwas Wasser anbraten.
3. Für die Soße Honigsoße, Sojasoße, Wasser, Stärke und Ingwer verrühren. Die Soße in die Pfanne geben und für ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis das Hähnchen sie aufgenommen hat.
4. Nun kannst du alles anrichten und mit etwas Sesam bestreuen.

Guten Appetit!