

Hühnerbrust mit Zitronenconfit

Gesamtzeit **35 Min.**

Nährwertangaben (pro Portion):

1817 kJ / 434 kcal

ZUTATEN

4 Portion(en)

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

Für die Beilage:

1	kleiner Kopf Karfiol
500 g	Broccoli

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. Zu einer Marinade verrühren und auf die Hühnerbrust träufeln. Ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Schritt 2

Broccoli und Karfiol in kleine Röschen teilen, 10 Minuten dünsten. Die eingelegte Zitrone in Scheiben schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen, die Hühnerbrust 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. Die Hühnerbrust aus der Pfanne nehmen, das Gemüse hinzufügen und auf kleiner Hitze köcheln lassen. Die Hühnerbrust in Streifen schneiden, mit dem Gemüse auf Tellern anrichten und mit Sesamkörnern und Pfeffer bestreuen.