

Christina Richon
Marinierte Hähnchenbrust mit Brokkoli-Nudeln

Montag, 10. Dezember 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
leichte Küche, Asia & Weltküche

Zutaten:

2 Bio-Hähnchenfilets mit Haut
etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Bio-Limette
5 EL trockener Sherry
4 EL Sojasoße
1,5 EL Rohrzucker
500 g Brokkoli
2 Knoblauchzehen
10 g frischer Ingwer
4 EL neutrales Öl
300 g Reismudeln
etwas Salz
2 EL gesalzene, geröstete Erdnüsse

Zubereitung:

1. Fleisch gründlich kalt abspülen, trocken tupfen und beidseitig mit Pfeffer würzen.
2. Die Limette heiß waschen, trocken reiben und in sehr feine Scheiben schneiden. Limettenscheiben und Filets in eine flache Schale schichten.
3. Sherry, Sojasoße und Rohrzucker verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Marinade über das Fleisch träufeln. Das Fleisch abgedeckt 30 Minuten marinieren.
4. Brokkoli in sehr feine Röschen teilen. Den Strunk schälen und längs in feine Streifen schneiden.
5. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.
6. Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.
7. Einen Wok oder große Pfanne erhitzen. 1 EL Öl im Wok erhitzen.
8. Die Hähnchenfilets gut abtropfen lassen. Filets auf der Hautseite im heißen Öl ca. 1 Minute scharf anbraten, bis die Hautseite gebräunt ist. Filets wenden und nochmals ca. 1 Minute auf der Fleischseite anbraten.
9. Fleisch und Limettenscheiben (aus der Marinade) in eine Auflaufform legen. Mit 2 EL Marinade beträufeln. Im heißen Backofen 10 – 15 Minuten (je nach Dicke der Fleisches) braten, bis die Filets gar sind.
10. Inzwischen den Brokkoli im restlichen Öl im Wok unter ständigem Wenden braten. Knoblauch und Ingwer dazugeben und alles insgesamt ca. 3 Minuten braten.
11. Rest Marinade und 4 EL Wasser verrühren, dazugeben. Wok mit einem Deckel schließen. Das Kochfeld ausschalten und das Gemüse ca. 5 Minuten ziehen lassen.
12. Die Reismudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung quellen lassen.
13. Reismudeln mit einer Nudelzange aus dem Wasser heben und direkt in den Wok geben. Nudeln unter das Gemüse mengen. Eventuell noch mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

14. Hähnchenfilets aus dem Ofen nehmen und in schmale Streifen schneiden. Nach Bedarf ein wenig salzen.

15. Fleisch, Brokkoli-Nudeln und Limettenscheiben anrichten. Erdnüsse mittelgrob hacken und überstreuen.

Pro Portion: 610 kcal / 2540 kJ

63 g Kohlenhydrate; 49 g Eiweiß; 21 g Fett