

Rezept

Cashew-Brokkoli mit Hähnchen

Ein Rezept von Cashew-Brokkoli mit Hähnchen, am 17.04.2024

Zutaten

250 g Hähnchenbrustfilet	1 EL Speisestärke
3 EL Sesamöl	1 Zwiebel
300 g Brokkoli	100 g Cashewkerne
2 TL Zucker	Salz
Pfeffer	1 EL fein gehackter Ingwer
1 EL fein gehackter Knoblauch	1 EL Sojasauce
2 EL Reiswein	2 EL Hühnerbrühe
1 EL gehacktes Koriandergrün	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

Zubereitung

1. Hähnchenbrustfilet klein würfeln und in Stärke gleichmäßig wenden. Mit 1 TL Öl beträufeln. Zwiebel schälen und klein würfeln. Brokkoli waschen, den Stiel abtrennen, schälen und in Würfel schneiden. Die Röschen in walnussgroße Stücke schneiden.
2. Cashewkerne ohne Fett kurz rösten, herausnehmen und beiseitestellen. Das restliche Öl in die Pfanne geben und die Fleischwürfel darin bei starker Hitze goldbraun anbraten. Mit etwas Zucker bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen, das Fleisch herausnehmen und beiseitestellen.
3. Im verbliebenen Fett die Zwiebel glasig dünsten, anschließend Ingwer, Knoblauch und Brokkoli dazugeben und ca. 3 Min. braten. Sojasauce, Reiswein und Brühe zugießen und alles zugedeckt noch 4-5 Min. garen. Zum Schluss Cashewkerne und Hähnchenwürfel untermischen und erwärmen. Koriander zum Servieren darüberstreuen.