

## Rezept

# Brokkoli mit Filetstreifen

Ein Rezept von Brokkoli mit Filetstreifen, am 26.04.2024

## Zutaten

<b>500 g</b> Brokkoli	<b>2</b> Frühlingszwiebeln
<b>1</b> Schalotte	<b>1</b> rote Chilischote
<b>200 g</b> Hähnchenbrustfilet	<b>2 EL</b> Olivenöl
<b>2 EL</b> Sesam	<b>2 EL</b> Tamari (glutenfreie Sojasauce, ohne Zucker)
Salz	Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal, 17 g F, 32 g EW, 12 g KH

## Zubereitung

1. Den Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. Den Strunk großzügig schälen und in dünne Scheiben schneiden. Beides in einem Topf in wenig Wasser bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. dünsten, dann abgießen.
2. Inzwischen Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Schalotte schälen und in feine Spalten schneiden. Chili waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften in sehr feine Streifen oder Ringe schneiden. Das Hähnchenbrustfilet in dünne Streifen schneiden.
3. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Darin die Filet-streifen bei großer Hitze 4-5 Min. braten. Frühlingszwiebeln, Chili und die Schalotte dazugeben und alles weitere 1-2 Min. braten. Den Brokkoli und den Sesam untermischen und 1 Min. mitbraten. Mit Tamari, Salz und Pfeffer würzen. Dazu passt Reis.