Rezept

Huhn mit Asia-Gurken

Ein Rezept von Huhn mit Asia-Gurken, am 06.06.2025

Zutaten

1	Schmor- oder Salatgurke (etwa 400 g)
1/2 Bund	Koriandergrün
1	Bio-Limette
	Salz
4 EL	Sesamsamen
1/8 l	Gemüsebrühe
1	rote Zwiebel
1/2-1	rote Chilischote
600 g	Hähnchenbrustfilet
	Pfeffer
2 EL	neutrales Öl
1 TL	Honig- und Ahornsirup

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

Zubereitung

1. Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne aus der Mitte mit einem Teelöffel herausschaben. Die Gurkenhälften quer in etwa ½ cm dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, vierteln und in dünne Streifen schneiden. Koriander abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

2. Die Chilischote waschen, entstielen und mitsamt den weißen Kernchen fein hacken. (Wer die Gurken weniger scharf mag, löst einfach die Kerne vorher mit dem Messer heraus.) Die Limette heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben, 1 EL Saft auspressen.

3. Das Hähnchenbrustfilet quer in dünne Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf beiden Seiten mit den Sesamsamen bestreuen.

4. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen. Gurke mit Zwiebel und Chili darin andünsten. Die Gemüsebrühe und den Limettensaft dazugießen, die Gurke mit Salz und Honig oder Ahornsirup würzen und bei geringer Hitze etwa 5 Minuten dünsten.

5. Inzwischen das restliche Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Hähnchenfiletscheiben darin bei starker Hitze pro Seite 1 Minute braten.

6. Asia-Gurken mit der Limettenschale und eventuell etwas Salz abschmecken und vor dem Servieren mit dem Koriander bestreuen. Dazu gibt es das Hähnchenfleisch und Brot.