

Hähnchen-Brust mit Brokkoli, Cashew-Kernen und Duft-Reis

Für 2 Personen

200 g Hähnchenbrustfilets	60 g Jasminreis	150 g Brokkoli
100 g braune Champignons	2 Frühlingszwiebeln	1 Zitrone, unbehandelt
100 g Cashewkerne, ungesalzen	2 EL Sojasoße, dunkel	3 EL Sesamöl
150 ml Geflügelfond	2 EL trockener Sherry	1 TL Speisestärke
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Reis in Salzwasser bissfest garen. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Einen halben Teelöffel Speisestärke, einen Esslöffel Sojasoße und einen Teelöffel Sesamöl verquirlen. Anschließend das Fleisch damit vermengen und etwa 25 Minuten ziehen lassen. Den Brokkoli in kleine Röschen zerteilen und die Stiele schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Champignons putzen und halbieren. Die Frühlingszwiebeln abziehen, vom unteren Ende befreien und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Für die Würzsoße den Geflügelfond, den Sherry, die übrige Sojasoße und etwas Zitronensaft mit der restlichen Speisestärke glatt rühren. Die Cashewkerne in einem Teelöffel Sesamöl unter Rühren hellbraun rösten, herausnehmen und beiseite stellen. Das Fleisch portionsweise im Bratfett vier Minuten rundum anbraten und anschließend ebenfalls beiseite stellen. Das übrige Sesamöl im Wok erhitzen. Darin erst die Brokkolistiele anbraten und anschließend die Brokkoliröschen zwei Minuten mit anschwitzen lassen. Die Champignons und die Frühlingszwiebeln dazugeben und das Ganze noch weitere vier Minuten braten. Abschließend die Würzsoße angießen, aufkochen lassen und das Fleisch und die Cashewkerne hinzugeben. Das Ganze bei starker Hitze eine weitere Minute unter ständigem Rühren vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Wokgemüse und die Hähnchenbrust auf Tellern anrichten und mit dem Jasminreis servieren.

Claudia Zachan-Hollstein am 06. April 2010