

Hähnchen-Kohl-Gemüse aus dem Wok

Für 4 Personen

Ca. 500 ml Hühnerbrühe	Salz, Pfeffer	2 Hähnchenbrustfilets
1 kleiner Spitzkohl	1 kleiner Brokkoli	1 kleiner Blumenkohl
1 Bund Lauchzwiebeln	2 EL Rapsöl	1 EL arabische Sesampaste
1/2 Bund Koriander	1 EL schwarze Sesamkörner	

Die Hühnerbrühe gut mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf ca. 70 Grad erhitzen, die Hähnchenbrüste hineinlegen und ca. 20 Minuten gar ziehen lassen. Das Gemüse putzen, waschen und abtropfen lassen. Spitzkohlblätter in ca. 2 x 2 cm große Stücke schneiden, Brokkoli und Blumenkohl in kleine Röschen aufteilen, Zwiebellauch in feine Ringe schneiden. Im Wok Öl erhitzen und nacheinander Blumenkohl, Brokkoli und Spitzkohl braten, zuletzt den Zwiebellauch zugeben. Mit Salz würzen, Sesampaste zugeben und mit etwas Hühnerbrühe (ca. 100 ml) ablöschen. Koriander waschen, trockenschütteln, hacken und zugeben. Hühnerbrüste in Tranchen schneiden. Zusammen mit dem Gemüse servieren und mit schwarzem Sesam bestreuen.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 22. September 2009