

# BROKKOLI-ERBSENSALAT MIT HONIG-SESAM HÄHNCHEN

## BROKKOLI-ERBSENSALAT MIT HONIG-SESAM HÄHNCHEN

Jedes Mal wenn ich ein Rezept mit Zutaten aus unserem Garten schreibe bekomme ich ein schlechtes Gewissen weil ich es dieses Jahr einfach nicht geschafft habe ab und an man einen Garteneinblick zu verfassen. Dabei konnte ich so viele tolle Sachen ernten - zum Beispiel Erbsen. Gut, Erbsen sind jetzt nicht so aufregend, aber als Brokkoli-Erbsensalat mit Honig-Sesam Hähnchen sind sie wirklich alles andere als langweilig! Der Salat ist dabei angenehm scharf und das Hähnchen so richtig schön klebrig, süß, salzig und nussig. Definitiv ein Salat mit Suchtfaktor!



### ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

300g Hähnchenbrustfilet

1 TL Sesamöl

2-3 EL Sojasauce

2 TL Honig

1 TL Sesam

### Für den Salat:

1/2 Brokkoli

200g Erbsen

2 Frühlingszwiebeln

1/2 Limette

1 TL Olivenöl

2 Knoblauchzehen

1 Prise Chiliflocken

Salz

### ZUBEREITUNG:

Das Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden. Den Brokkoli in kleine Röschen und die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

Einen Topf Salzwasser zum kochen bringen und die Erbsen hinein geben. 12-15 Minuten köcheln lassen, nach der Hälfte der Zeit den Brokkoli und den Knoblauch dazu geben.

In dieser Zeit das Öl in der Pfanne erhitzen und das Hähnchen rundum scharf anbraten. Die Hitze etwas reduzieren und das Fleisch fertig garen.

Den Brokkoli und die Erbsen durch ein feines Sieb abgießen und in einer kleinen Schüssel beiseite stellen.

Das Hähnchen mit der Sojasauce ablöschen, den Sesam dazu geben und alles mit etwas Pfeffer würzen. Den Honig dazu geben und das Honig-Sesam Hähnchen kurz in der Pfanne schwenken und dann vom Herd nehmen.

Den Salat mit Öl, Limettensaft, Chiliflocken und etwas Salz anmachen.

Den Brokkoli-Erbsensalat mit Honig-Sesam Hähnchen in passenden Schalen auf den Tisch stellen.

Greift zu!

