

TAPAS – BROKKOLI UND HUHN

TAPAS – BROKKOLI UND HUHN

Es war mal wieder an der Zeit für einen Tapas Abend. Es gab Riesengarnelen in Knoblauch, Rindfleisch scharf, Rindfleisch mit Knoblauch, pikante Hackbällchen in Tomatensauce, Schweinefilet mit getrockneten Tomaten, Anis-Lamm, Brokkoli-Huhn, Kartoffelecken, Süßkartoffelecken, Vitelotte-Ecken, Champignon-Tomatenspieße und einen leichten Joghurt-Dip. Diese leckere Variation von Brokkoli und Huhn war dabei ruck-zuck gemacht und da nur wenig Fett im Spiel ist kommt dieses Tapas Schälchen wunderbar leicht daher!



ZUTATEN:

1 Hähnchenbrustfilet (ca. 150g)

1 kleine Knoblauchzehe

2 handvoll Brokkoliröschen

1 EL Olivenöl

Salz & Pfeffer

2 TL Zitronensaft

ZUBEREITUNG:

Dieses Gericht beginnt damit, dass man die Brokkoliröschen vom Strunk trennt und sie 2-3 Minuten in Salzwasser blanchiert. In dieser Zeit wird das Hähnchenbrustfilet in kleine Würfel geschnitten. Dann werden die Brokkoliröschen abgegossen und eiskalt abgeschreckt. Die Brokkoliröschen zu den Hähnchenwürfeln in den Topf gegeben. Das Olivenöl und den fein gehackten Knoblauch dazugeben und alles mit Pfeffer und Salz würzen. Anbraten und alles kurz wenden und umrühren. Der Brokkoli sollte dabei nicht zerfallen. Am Ende mit etwas Zitronensaft abschmecken und in einem Schüsselchen anrichten.

Probiert es aus!

