



Sesam-Hähnchen mit Quinoa

Der etwas andere Vitamin-Booster im Winter: Durch eine reichliche Menge an saisonalem Gemüse wie Champignons und Porree mit Quinoa ist unser süß-salziges Sesam-Hähnchen (oder Tofu) reich an Vitaminen & Mineralstoffen und stärkt somit auch im Winter das Immunsystem.

Gesamtzeit: 35 Minuten

Wartezeit: 20 Minuten

Zutaten (für 4 Portionen)

- 4 Hähnchenbrustfilets (alternativ Tofu)
- 200 g Quinoa
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Porree
- 800 g Champignons
- 100 ml Sojasauce
- 2 EL Honig (vegan: Agavendicksaft)
- 2 TL Limettensaft
- 2 TL Sesamöl
- 40 g Sesam
- Salz & Pfeffer

1 Eine Marinade aus Sojasauce, 2 EL Honig und 2 TL Limettensaft anrühren. Hähnchenbrustfilets von Sehnen und Fett befreien, in Würfel oder Streifen schneiden und in Marinade einlegen.

2 Quinoa nach Packungsbeilage zubereiten. Währenddessen Zwiebel schälen und klein schneiden. Knoblauch schälen und pressen oder reiben. Porree abspülen, Champignons putzen und beides in Streifen schneiden.

3 Marinierte Hähnchenbrustfilets in einer Pfanne mit Sesamöl scharf anbraten, Temperatur etwas herunterdrehen und Zwiebeln und Knoblauch kurz mitanbraten. Im Anschluss erst den Sesam dazugeben, danach Champignons und Porree.

4 Die Temperatur auf mittlere Stufe stellen und die Hähnchenpfanne mit der restlichen Marinade ablöschen. Kurz aufkochen lassen – fertig.

Tipp: Für einen schönen Crunch-Effekt: Einen Teil des Sesams in einer beschichteten Pfanne anrösten und erst zum Schluss über das fertige Gericht geben.

Guten Appetit!