

Gebratener Rosenkohl mit marinierten Hähnchenbrust

Fleisch-Gerichte » Hähnchen

Zutaten (4 Personen)

- » 4 Hähnchenbrustfilet(s)
- » 100ml Teriyaki-Soße
- » 800g Rosenkohl
- » Salz & Pfeffer
- » 2EL Öl
- » 80g Cashewnüsse
- » 100ml Instant-Hühner-Brühe
- » 50g Aprikosenkonfitüre
- » 1TL Sambal Oelek
- » 2EL dunkles Sesamöl

Bewertung



Beschaffung

Spezial-Laden



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

über 120min

Zubereitung

1. Die Hähnchenbrustfilets ca. 3 Stunden in der Teriyaki-Soße marinieren lassen. Rosenkohl in kochendem Salzwasser ca. 6min garen. Herausnehmen. Die Röschen kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2. Hähnchenbrüste abtropfen, mit Salz und Pfeffer würzen. 1EL Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin 6-8min unter Wenden braten.

3. 1EL Öl erhitzen, Rosenkohl darin ca. 5min braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Cashewkerne ca. 1min vor Ende der Bratzeit zufügen.

4. Fleisch herausnehmen. Bratensatz mit Hühnerbrühe lösen. 3EL Teriyaki-Soße, Konfitüre, Sambal Oelek und Sesamöl einrühren. Fleisch aufschneiden, mit Kohl und Soße anrichten.

Dazu schmeckt Reis.

Nährwerte: 520kcal/E45g/F29g/KH21g pro Portion

angelegt am: 17.07.2003

Rezept-Nr: 462

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke