

# Hähnchenbrust mit Sesam - Nuss Kruste, Baby Paksoi und Oliven Kartoffel Püree

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 25m
- **Fertig in** 45m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '45', 'cook_time' : '25m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Fernöstlich, abwechslungsreich, einfach einmal ausprobieren

## Zutaten

- Für die Hähnchenbrust:
- 4 Hühnerbrust - Filets, ohne Haut
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- Thymian Zweig
- Rosmarin Zweig
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Für die Sesam-Nusskruste:
- 20 g Sesamsaat
- 30 g Walnüsse
- 20 g Mandel Blättchen
- Salz, Pfeffer, grob gemahlen
- 4 Baby Paksoi, geputzt, gewaschen, Wurzelenden gekappt
- 2 EL Öl, 2 EL Sojasauce, 2 EL Reiswein, gemischt
- 100 ml klassische Gemüsebrühe
- Für das Oliven Kartoffel Püree:
- 500 g mehlig Kartoffeln
- 100 ml Olivenöl
- 50 g Oliven, entsteint, gewürfelt
- 30 g Basilikum, fein in Streifen geschnitten

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Vorbereitung:

## **Schritt2**

Zuerst die Kartoffeln aufsetzen, die Nüsse in einer kleinen Stielpfanne goldbraun rösten, danach fein hacken.

## **Schritt3**

Ebenso die Sesamsaat in einem 1/2 Tl Öl bräunen, beides mischen.

## **Schritt4**

Die Hähnchenbrust:

## **Schritt5**

Die Hähnchen Brüste unter fließendem Wasser waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern.

## **Schritt6**

Kurz von beiden Seiten anbraten, Farbe nehmen lassen und mit dem Knoblauch und den Kräutern in einer Auflaufform bei 160 ° C für 15 min. in den Backofen geben.

## **Schritt7**

Ev. einmal schräg tranchieren und mit der Kruste bestreuen.

## **Schritt8**

Der Paksoi:

## **Schritt9**

Den vorbereiteten Baby Paksoi in der Reis Wein - Soja Sauce, - Ölmischung und Gemüsebrühe, zugedeckt bei mittlerer Hitze 4 - 5 min. schmoren.

## **Schritt10**

Das Oliven Kartoffel Püree:

## **Schritt11**

Die gekochten Kartoffeln durchpressen und mittels eines Kochlöffels mit dem Olivenöl verrühren; die gehackten Oliven und die Basilikum Streifen unter heben, ev. nach salzen.

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/haehnchenbrust-mit-sesam-nuss-kruste-baby-paksoi-und-oliven-kartoffel-pueree/>