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 mehlige 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/