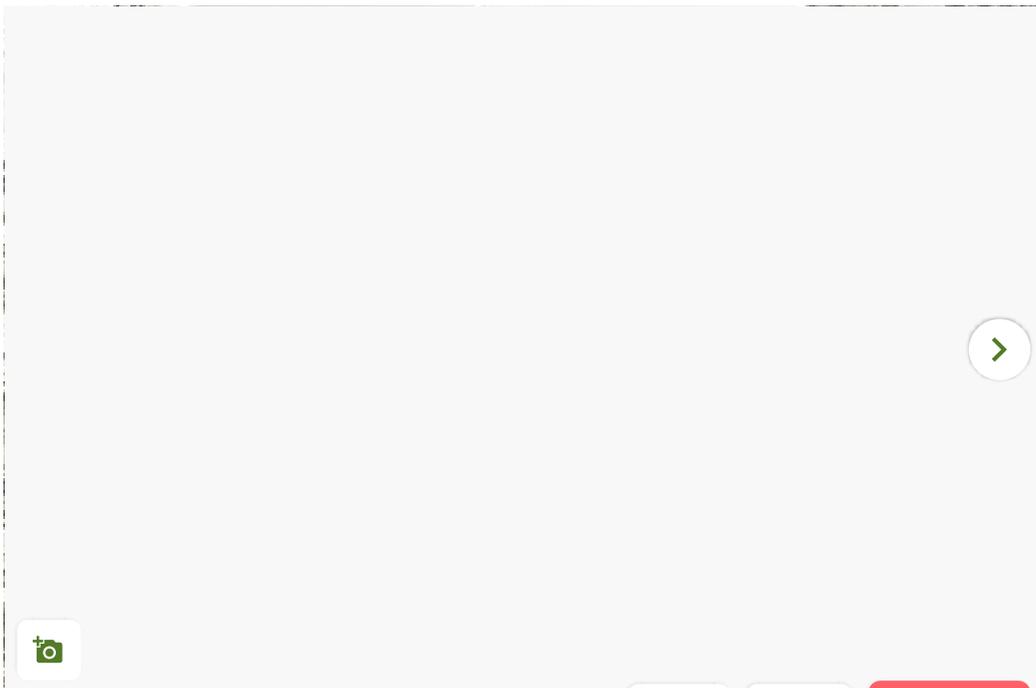


... > Menüart > Beilage > Reis/Getreide

Brokkoli-Honig-Hähnchen



 **Druck**

 **Teilen**

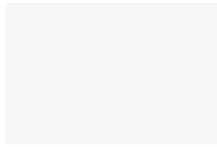
 **Speichern**

★★★★☆ **4.69** (800 Bewertungen)

 **376** Kommentare

 20 Min.  normal  27.11.2007  290 kcal

Weitere Rezepte - genauso gut!



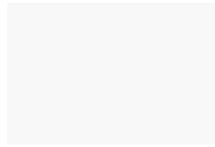
Mozzarella-Hähnchen in Basilikum-...

★★★★☆



Paprika-Sahne-Hähnchen

★★★★☆



Indisches Butter Chiken aus dem Ofen

★★★★☆



Chinesisch gebratene Nudeln mit...

★★★★☆



Toskanisc Hähnchen Auflauf

★★★★☆

Zutaten

4



Portionen

400 g Hähnchenbrustfilet(s), in Streifen geschnitten

2 TL Sambal Oelek

2 EL Sojasauce

1 TL Ingwer, geriebener

3 EL Öl

3 EL Speisestärke

500 g Brokkoliröschen, feine

1 Knoblauchzehe(n)

150 ml Gemüsebrühe

50 ml Cremefine zum Kochen

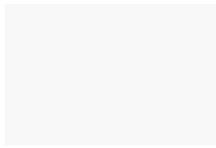
2 EL Akazienhonig

2 EL Sesam

Salz und Pfeffer, nach Geschmack

400 g Basmati als Beilage kochen

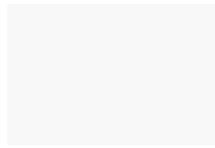
Zubereitungstipps



Abgeschreckt: So bleibt gegartes Gemüse knackig



Blanchieren: farbenfrohes, knackiges...



Brokkoli putzen und in Röschen schneiden



Geflügel binden



Geflügel zerlegen | jeder

Zubereitung

🕒 Arbeitszeit ca. 20 Minuten

🕒 Ruhezeit ca. 12 Stunden

🕒 Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten

🕒 Gesamtzeit ca. 12 Stunden 40 Minuten

Das Hähnchenbrustfilet mit 1 TL Sambal, Sojasauce und Ingwer vermischen und über Nacht im Kühlschrank marinieren.

1 EL Öl im Wok erhitzen, die Hähnchenbruststreifen mit Speisestärke vermischen und darin anbraten. Dann aus dem Wok nehmen und beiseite stellen.

Den Knoblauch fein hacken und im Bratensatz mit einem EL Öl zusammen mit dem Brokkoli andünsten. Mit der Brühe ablöschen und die Cremefine dazugeben. Abschmecken mit Salz und Pfeffer, bei geschlossenem Decken 5 Min garen, dann herausnehmen.

Restliches Öl in den Wok geben. Restliches Sambal darin kurz anrösten und Honig und Sesam zugeben. Sobald der Honig zu schäumen beginnt, Hähnchenstreifen und Brokkoli vorsichtig unterheben, nochmals abschmecken und mit dem Basmatireis (nach Packungsanweisung garen) servieren.

Mit diesem Rezept habe ich einen Rezeptwettbewerb einer großen deutschen Supermarktkette gewonnen.

Gemüse

Hauptspeise

fettarm

Geflügel

Wok

ReisGetreide

Rezept von



Katzelalu

Weitere Rezepte von Katzelalu

Mehr >



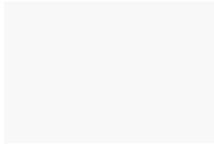
**Spitzkohl -
Möhren Eintopf**

★★★★☆



**Schweinefiletpfa
nne mit Zucchini
- Möhren - Pen...**

★★★★☆



Orangensalat

★★★★☆



**Hühnchen mit
Feigen**

★★★★☆

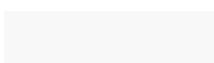
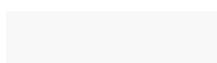
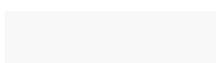


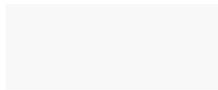
**Coriander
Pfanne**

★★★★☆



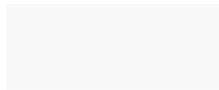
Tipps & Trends





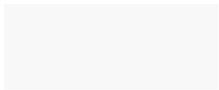
Einfache Rezepte mit Brokkoli un...

Tipps zur richtigen Zubereitung und...



Mit heimischen Superfoods fit...

Für Superfoods müsst ihr nicht in...



Chili - exotischer Scharfmacher

Genusswelten von pikant bis süß...



Vitamin C - Top 10 der...

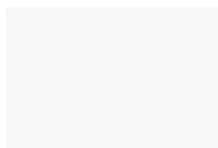
Heimisches Obst und Gemüse...



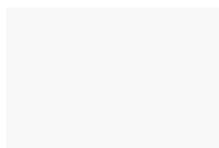
Top 50 Geschenk

50 Highlight in keiner...

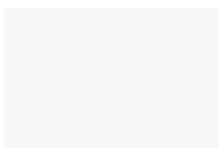
Video Empfehlungen



Gefüllte Hähnchenbrust



Hähnchenbrustfillet mit Country-



Gebatener Blumenkohl und



Pasta mit Brokkoli - schnell



Hähnchen Salat ohne

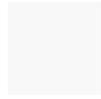
Markenrezepte bei Chefkoch



Kommentare

 [Kommentar schreiben](#)

03.07.2021 19:32

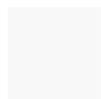


XoraBinias79

Zu empfehlen ist Kokosmilch anstelle von Cremefin!!!

[Antworten](#)

03.07.2021 19:30

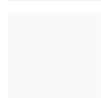


XoraBinias79

Sooo lecker,Top! Schon 2mal nachgekocht,und heute wieder,mache nur fast die 3fache Menge an Sauce...Das geht weg wie Freibier!

[Antworten](#)

28.06.2021 12:51

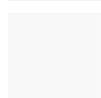


Kochenentspannt

Schnell, einfach und lecker. Es hat allen wunderbar geschmeckt und wird es in Zukunft öfters geben. Ich denke aber, daß man das Cremefine weglassen kann. Werde ich das nächste mal probieren und dann berichten. Von uns alle Sterne!!!

[Antworten](#)

14.06.2021 19:32



Kochklabauter

Hallo, ich werde das Gericht morgen kochen und freue mich schon sehr darauf. Gleich mache ich mich ans Marinieren, habe aber eine (vielleicht blöde) Frage: Ist frischer Ingwer oder Ingwer-Pulver gemeint? Hätte beides im Haus. Bei der Mengenangabe 1 TL denke ich eher an Pulver, ist das richtig?

[Antworten](#)

14.06.2021 21:12



Chefkoch_Sofia

Hallo Kochklabauter,
bei gerichenem Ingwer handelt es sich um frischen Ingwer

bei geriebenem Ingwer handelt es sich um frischen Ingwer.
Viele Grüße
Sofia/Team Chefkoch.de

Antworten

Alle Kommentare anzeigen

10.08.2010 19:49



cavefelem

Mein absolutes Lieblingsrezept, das mind. alle zwei Wochen auf dem Tisch steht. Inzwischen haben wir es so oft frei Schnauze gekocht, dass wir bei einer Zutatenärmeren Variante gelandet sind, die ohne Sojasauce, Ingwer, Speisesärke, Brühe, Knobli und Creme Fine auskommt. Statt Sambal Oelek haben wir auch von Anfang an Ajvar genommen.

Und genau so liebe ich es. Vielen Dank für diese super tolle, super leckere Anregung!

Antworten

03.09.2016 18:18



trommeldete

Also Hähnchen mit Honig und Sesam. Aha.

Antworten

14.06.2010 12:16



s-haag

Hallo, danke für dieses tolle Gericht. Das ist mal etwas ganz anderes irgendwie ;). Sehr lecker!

Antworten

31.01.2010 15:28



francette

Hallo Katzelalu,

sehr leckeres Rezept. Hatte jedoch keinen Ingwer und kein Sambal.
Alternativ habe ich das Fleisch mit Sojasauce, Zuckerrübensaft und Chili kurz
einlegt.
War trotzdem lecker!

Liebe Grüße
francette

Antworten



01.02.2010 13:02

Katzelalu

Hallo ,
das freut aber , das dir / Euch mein Rezept geschmeckt hat .
Versuche auch mal die Orginalversion, die ist auch sehr gut..
Viele Grüße
Katzelalu

Antworten

Folge uns



Unternehmen

[Presse](#)

[Jobs](#)

[Impressum](#)

[AGB](#)

[Datenschutz](#)

[Datenschutz-Einstellungen](#)

[Werben Sie bei uns](#)

[Nutzungsbasierte Online Werbung](#)

Quicklinks

[Rezepte finden](#)

[Was koche ich heute?](#)

[Was backe ich heute?](#)

[Magazin Übersicht](#)

[Print-Magazin im Abo](#)

[Foren](#)

[Chefkoch Events](#)

[Videos Übersicht](#)

Newsletter

[Zum Newsletter anmelden](#)

Wir sind für Dich da

[FAQ](#)

Live Rezeptsuchen

[austern rezepte](#), [borschtsch rezepte](#), [gemüsegarten rezepte](#), [gnochipfanne rezepte](#),
[griesflammeri rezepte](#), [kapern rezepte](#), [käseuchen rezepte](#), [schweinefilettopf rezepte](#),
[tortencreme rezepte](#), [äthiopisch rezepte](#)