



knuspriges Honig-Sesam- Hähnchen mit Gurken- Cranberry-Salat



Lust auf CLASEN!



KNUSPRIGES HONIG-SESAM-HÄHNCHEN MIT GURKEN-CRANBERRY-SALAT

- Zutaten für 2 Personen:**
- 400 g Hähnchenbrustfilet
 - 1 Ei (Größe M)
 - Salz & Pfeffer
 - 75 g Panko-Semmelbrösel
 - 4 Mini-Gurken (ca. 300 g)
 - 1 kleine Chilischote
 - 1 EL Reisessig
 - 1 TL Sesamöl
 - 1 EL Sonnenblumenöl
 - 5 TL CLASEN BIO Sesamkörner
 - 25 g CLASEN BIO Cranberries
 - 8 EL Honig
 - 6 EL Sojasauce
 - 1 TL Knoblauchpulver
 - 2 TL Speisestärke



Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200° C (Umluft) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Das Hähnchenbrustfilet in lange Streifen schneiden. Das Ei in einem tiefen Teller mit Salz und Pfeffer würzen und verquirlen. Die Panko-Semmelbrösel auf einen zweiten Teller geben. Die Hähnchenbruststreifen durch das Ei ziehen und in den Semmelbröseln wenden bis sie rundum bedeckt sind. Die Hähnchenbruststreifen auf dem Backblech verteilen und im Ofen (Mitte) 15 Min. backen.
2. Für den Salat die Gurken waschen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Die Chilischote halbieren, entkernen und fein hacken. Reisessig, Sesamöl, Sonnenblumenöl und einen Teelöffel Sesamkörner zu einem Dressing verrühren. Die Cranberries grob hacken und alle Zutaten zu einem Salat vermischen.
3. Honig, Sojasauce, Knoblauchpulver und die übrigen Sesamkörner in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Die Speisestärke mit 2 Esslöffeln Wasser vermischen und hinzufügen. 1-2 Min. unter Rühren kochen, bis die Sauce angegedickt ist. Die heißen Hähnchenstreifen in der Sauce wenden und mit dem Gurkensalat servieren.

Nährwerte pro Portion:

3725 kJ / 879 kcal, KH: 82 g, Fett: 33 g, EW: 61 g



25 Min.
Zubereitungszeit
Fertig in 40 Min.