

OZ. HIPPIE PEPPER



**GROSSER GESCHMACK
IN KLEINEN DOSEN**

GEBRATENE HÜHNERBRUST LAUCHGEMÜSE

ZUTATEN

4 STK.	HÜHNERBRUST
250 G	LAUCH (NUR DER WEISSE TEIL)
10 G	REISWEIN
10 G	SOJASAUCE HELL
5 G	INGWER IN FEINE WÜRFEL GESCHNITTEN
10 G	SONNENBLUMENÖL
10 G	SESAMÖL

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 40 Min.

Schwierigkeitsgrad: mittel

GEWÜRZE · KRÄUTER · AROMA

oz. Hippiepepper, oz. Kristallsalz



VORBEREITUNG

Ofen auf 130 °C vorheizen, Lauch waschen und in feine Streifen schneiden, Ingwer in feine Würfel schneiden (Brunoise), Blütenpfefferkörner im Reiswein einweichen

ZUBEREITUNG

- 1 Die Hühnerbrust in heißem Sonnenblumenöl von allen Seiten anbraten und herausnehmen.
 - 2 Im verbliebenen Bratfett, den Lauch, Ingwer und Blütenpfeffer andünsten.
 - 3 Die angebratenen Hühnerbrüste zugeben.
 - 4 Mit Reiswein und Soysauce ablöschen und bei 130 °C 8 bis 12 Minuten im Backrohr fertigbraten.
 - 5 Vor dem Anrichten mit dem Sesamöl beträufeln und servieren.
-

OZ.-TIPP

Dieses Gericht lässt sich auch hervorragend mit Kalb- oder Lammfleisch herstellen.

