

Hähnchenbrustfilet mit marokkanischen Möhren

Zutaten (für 2 Personen):

- 500 g Möhren
- 3 EL Sesamöl
- alternativ: anderes Öl
- 5 EL Wasser
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 EL Essig
- Salz
- Pfeffer
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 Messerspitze Kreuzkümmel
- 1 Messerspitze gemahlener Koriander
- 1 TL Honig
- 2 EL Rosinen
- 2 EL gehackte Petersilie
- 300 g Hähnchenbrustfilet

Möhren in dünne Scheiben schneiden und in zwei Dritteln des Öls und Wasser weich dünsten. Knoblauch pressen und mit Essig, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Koriander und Honig zu den Möhren geben. Nach Belieben Rosinen hinzufügen. Alles abschmecken und einige Minuten ziehen lassen.

Die Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten circa 5 Minuten mit dem restlichen Öl in einer beschichteten Pfanne braten. Alternativ ohne Fett auf einer Grillplatte garen.

Zum Servieren die Möhren auf Teller geben und mit Petersilie bestreuen, darauf die Hähnchenbrustfilets anrichten.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen