

Poulet-Sesam-Spiesse



Zutaten

für 2 Personen

4 Holzspiesse Broccoli-Reis:

8 dl Wasser

1 TL Salz

150 g Reis

400 g Broccoli, gerüstet, in Röschen

Poulet-Sesam-Spiesse:

1 EL rote Currypaste 2 EL Bratcrème

2 EL weisser Sesam, geröstet

2 Pouletbrüstchen, ca. 250 g, in Streifen Salz

Und so wird's gemacht

Wasser und Salz aufkochen, Reis und Broccoli dazugeben. Zugedeckt bei kleiner Hitze 18-20 Minuten garen.

Currypaste, Bratcrème und Sesam verrühren. Fleisch damit einreiben, auf Spiesse stecken.

In der heißen Bratpfanne ohne Zugabe von weiterer Bratcrème 5-8 Minuten bei mittlerer Hitze braten, salzen.

Spiesse mit Broccolireis anrichten.

Mit einem schnellen Dip servieren, z.B. saurer Halbrahm mit Knoblauch, Salz und Pfeffer gewürzt.