

Knoblauch-Hähnchen mit Brokkoli

Schön kross gebratenes Hähnchen mit leckerem Brokkoli in einer sämigen Knoblauchsoße - dieses Gericht lässt einem schon beim Kochen das Wasser im Munde zusammenlaufen. Dazu ein wenig Reis und im Handumdrehen hat man ein leckeres Essen auf den Tisch gezaubert.



Zutaten für 4 Personen

500-600gr. Hähnchenbrustfilet
500gr. Broccoli (frisch, TK weniger)
4-5 Knoblauchzehen
350ml Wasser + 1 EL Brühe
3 TL Thymian
1-2 EL Speisestärke
Salz, Pfeffer
Öl
Reis als Beilage

1. Hähnchenbrust in mittelgroße Stücke schneiden, Knoblauch hacken, Brokkoli in kleine Röschen zupfen
2. Den Beilagen-Reis parallel in einem Topf zubereiten
3. Knoblauch in etwas Öl in einer Pfanne kurz andünsten, dann Hähnchenbrust, Salz, Pfeffer und Thymian dazugeben und unter rühren schön braun anbraten
4. Brokkoli-Röschen dazugeben und bei geschlossenem Deckel ca. 5-7 Minuten garen lassen
5. 250ml Brühe dazugeben und einmal aufkochen lassen
6. Deckel auf die Pfanne geben und bei kleiner Flamme ca. weitere 5 Minuten garen lassen, bis Brokkoli und Hühnchen gar sind
7. Die Speisestärke in die restliche Brühe einrühren, in die Pfanne geben und nochmals leicht aufkochen lassen, bis die Sauce sämig wird
8. Mit Reis servieren

Bei der schnellen Variante schöpft man etwas Reis auf den Teller und gibt das Knoblauch-Hühnchen darüber. Wenn es etwas netter sein soll, dann kann man auch den Reis mit Hilfe einer Schöpfkelle zu einer Kugel formen, diese am Tellerrand drapieren und das Brokkoli-Hähnchen schön daneben anrichten. Kleiner Aufwand - große Wirkung. Fast wie im Restaurant.