

Pochierte Hühnerbrust mit cremiger Sesam-Sojasauce



Zubereitungszeit **30 Minuten**

Kalorien pro Portion **581**

Zutaten für 4 Personen

600 g Hühnerbrüste
1 l Hühnerbrühe
5 g Ingwer
1/5 Stück Poree
Salz

Cremige Sesam-Sojasauce:

45 g weißer Sesam
5 EL Kikkoman Wok Sauce
120 ml Erdnussöl
Zucker

Für den Salat:

1/4 Eisbergsalat
1/2 Zwiebeln
1/4 Gurken
1/4 Bund Schnittlauch
1/4 Bund Koriander

Zubereitung:

1. Hühnerbrühe, Ingwerscheiben, Porree und eine Prise Salz in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Hähnchenfleisch im Ganzen dazugeben und garen. Die Temperatur der Brühe auf 80-90°C halten. Hähnchenfleisch aus der Brühe nehmen und warm halten.
2. Für die Sesam-Sojasauce gerösteten Sesam und Wok Sauce mischen und mit einem Mixer pürieren. Erdnussöl (oder Sojaöl) nach und nach zugießen und weiter vermischen, bis eine Emulsion entsteht. Nach Belieben eine Prise Zucker dazugeben.
3. Eisbergsalat, Zwiebel, Gurke und Schnittlauch in Streifen schneiden und kurz in Wasser legen. Gut abtropfen lassen und auf einem Teller anrichten.
4. Hähnchenfleisch in 3-4 mm dünne Scheiben schneiden und auf dem Salat drapieren. Die Sesam-Sojasauce darüber gießen und mit Koriander dekorieren. Wer mag, legt als Farbtupfer noch ein paar halbierte Cherrytomaten bei.

Tipp: Dieses Gericht kann nach Belieben kalt oder auch warm serviert werden.

Guten Appetit!