

# HÄHNCHENBRUST MIT HOISIN-SAUCE



## HÄHNCHENBRUST MIT HOISIN-SAUCE

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

4 Portionen | 5 Min.

### Zutaten

- 1 Stk Knoblauchzehe
- 100 g Brauner Rohrzucker
- 50 ml Sojasauce
- 50 ml Sesamöl
- 1 TL Anissamen
- 1 Stk Sternanis
- 500 g Hähnchenbrust
- 2 Stk Limetten
- 1 EL Sesamsaat
- 10 Stk Basilikumblätter



### ZUBEREITUNG

382

Kcal

31

Gramm

27

Gramm

15

Gramm

Eiweiß

Kohlenhydrate

Fett

1. Knoblauchzehe abziehen und halbieren. Mit [braunem Rohrzucker](#), Sojasauce, Sesamöl, Anissamen und Sternanis in einen Topf geben. Unter Rühren zum Kochen bringen und solange kochen, bis sich der Zucker gelöst hat. Die Sauce abkühlen lassen. Knoblauchzehe heraus nehmen.
2. Hähnchenbrust in grobe Würfel schneiden. Mit der Hälfte der Sauce in eine Schüssel füllen und vermischen. Ca. 1 Stunde bei Zimmertemperatur marinieren. Holzspieße 1 Stunde in kaltes Wasser legen damit sie beim Grillen nicht verbrennen.
3. Das Fleisch auf die vorbereiteten Spieße stecken. In einer Grillpfanne oder auf Holzkohle ca. 4 Minuten grillen.
4. Limetten halbieren und mit der Schnittfläche auf den Grill legen. Ca. 3 Minuten grillen.
5. Die Hähnchenspieße mit Sesamsaat und Basilikumblättern bestreuen. Mit der übrigen Sauce und den gegrillten Limetten servieren.

**Obst:** Limette **Kraut und Gewürz:** Knoblauch, Basilikum