



Sesam-Hähnchen mit Rhabarber-Chutney

Zutaten

(für 4 Personen):

- 4 Hähnchenfilets
- 1 Zwiebel
- 50 g Zucker
- 600 g Rhabarber
- 1 Zitrone
- 1 Stück Ingwer
- 1 TL Senf
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Öl
- 8 EL Sesam hell
- 4 EL Sesam dunkel



Nährwerte:

Pro Portion ca. 490 kcal, 21 g Fett, 20 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten

Sesam-Hähnchen mit Rhabarber-Chutney

Zubereitung:

1. Zuerst die Zwiebel schälen und fein würfeln und mit dem Zucker in dem Öl karamellisieren.



2. Inzwischen den Rhabarber putzen und kleinschneiden und mit Zitronensaft, 2 EL Wasser, Ingwer und Senf ebenfalls in die Pfanne geben. Chutney 5 Minuten einkochen und abkühlen lassen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Jetzt die Hähnchenfilets längs halbieren und auf Spieße stecken.



Sesam-Hähnchen mit Rhabarber-Chutney

4. Anschließend die Hähnchenfiletspieße rundherum mit Öl bepinseln und in Sesam wenden.



5. Dann die Sesam-Hähnchenfiletspieße bei 200 Grad im Ofen circa 20 bis 25 Minuten backen.



6. Zum Schluss alles anrichten und die Sesam-Hähnchenfiletspieße mit Rhabarber-Chutney genießen.



WE LOVE
GEFLÜGEL!



Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Sesam-Hähnchen mit Rhabarber-Chutney



Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf www.deutsches-gefluegel.de