

Hähnchenfilet mit Brokkoli

Das gebratene Hähnchenfilet mit Brokkoli ist ein vorzügliches Low Carb Gericht. Das Rezept gelingt in einer Bratpfanne mit wenigen Handgriffen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

2 Stk.	Hühnerbrustfilets
2 Stk.	Brokkoli
	Salz
1 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Knoblauchzehe
2 EL	Öl
1 EL	Sojasauce
50 ml	Gemüsebrühe
	Pfeffer (aus der Mühle)

Zubereitung

1. Für das Low Carb **Hähnchenfilet mit Brokkoli** den Brokkoli zerteilen und in kochendem Salzwasser 4 Minuten blanchieren. Danach mit kaltem Wasser abschrecken und beiseite stellen. Die Hühnerfilets waschen, mit Küchenpapier abtrocknen und mit einem scharfen Messer in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und zerhacken.
2. Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten und von der Pfanne nehmen. Jetzt das Hühnerfleisch bei hoher Hitze rundum kräftig anbraten. Die Temperatur reduzieren, mit heißer Gemüsebrühe und Sojasauce ablöschen. Den Brokkoli, Knoblauch und Zwiebel zugeben und 4-5 Minuten dünsten, gelegentlich umrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und sofort servieren.

Unsere Empfehlung

Bratpfanne 32 cm, mit
kratzfester Titanium

antihaft-Beschichtung



[hier bestellen](#)

**Tipp**

Zum Low Carb Hähnchenfilet mit Brokkoli Salate deiner Wahl servieren.