

# Schonkost Hähnchenbrust mit Gemüse



## Zutaten: (für 4 Portionen)

- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 500 g Brokkoli
- 4 Karotten
- 2 EL milder Curry
- 1 EL Sesamöl
- Salz und Pfeffer

## Zubereitung:

1. Zuerst den Brokkoli putzen, die Röschen abtrennen und den geschälten Strunk in kleine Stückchen schneiden. Die Karotten schälen und in ähnlich kleine Stücken zerkleinern. Brokkoli und Karotten in leicht gesalzenem Wasser garen.

2. Als nächstes die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden; anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Nun das Sesamöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Hähnchenfleisch hineingeben. Nur so lange braten, bis es goldbraun ist, danach überschüssiges Fett abtupfen. Dann den gedünsteten Brokkoli und die Karottenstücke hinzugeben, mit Curry, Salz und Pfeffer leicht nachwürzen. Je nach Belieben Kartoffeln, Nudeln oder Reis als Beilage dazu servieren. Schon haben Sie ein bekömmliches und leckeres Gericht!

## Tipp:

Brokkoli und Karotten besonders heilsam für einen gereizten Magen-Darm-Bereich – also gern in anderen Gerichten aufgreifen!

**Noch mehr tolle Gerichte wie diese Schonkost Hähnchenbrust mit Gemüse entdecken Sie in unserem Buch Buch *“OPTIMALE ERNÄHRUNG BEI DIVERTIKULITIS – Das Kochbuch mit 115 leicht umsetzbaren Rezepten für einen beschwerdefreien Alltag bei Divertikulitis”***

