



# Poulet-Sesam-Spiesse

aus Bruno's Küche

## Zutaten für 2 Personen

4 Holzspiesse Broccoli-Reis:  
8 dl Wasser  
1 TL Salz  
150 g Reis  
400 g Broccoli, gerüstet, in Röschen

## Poulet-Sesam-Spiesse:

1 EL rote Currypaste 2 EL Bratcrème  
2 EL weisser Sesam, geröstet  
2 Pouletbrüstchen, ca. 250 g, in Streifen Salz



## Und so wird's gemacht

Wasser und Salz aufkochen, Reis und Broccoli dazugeben. Zugedeckt bei kleiner Hitze 18-20 Minuten garen.

Currypaste, Bratcrème und Sesam verrühren. Fleisch damit einreiben, auf Spiesse stecken.

In der heissen Bratpfanne ohne Zugabe von weiterer Bratcrème 5-8 Minuten bei mittlerer Hitze braten, salzen.

Spiesse mit Broccolireis anrichten.

Mit einem schnellen Dip servieren, z.B. saurer Halbrahm mit Knoblauch, Salz und Pfeffer gewürzt.

 Meine Notizen