

Seite 1: Deutsch

Seite 2: Englisch

Hähnchenbrustfilets in Tahini

3-4 Portionen

Zutaten:

600 g Hähnchenbrustfilets

2 Zwiebeln

1/4 Tasse Kanaan Tahina

1/4 Tasse Honig oder Dattelhonig

240 ml Wasser (Tasse)

1 Esslöffel Tomatenmark

1 Löffel süßer Paprika

1 Löffel Gemüsebrühe Pulver

Gemahlener schwarzer Pfeffer

Salz

Vorbereitung:

1. Schneiden Sie die Zwiebel in Würfel.
2. Erhitzen Sie einen Topf oder eine mittelgroße Pfanne mit 3 Esslöffeln Öl.
3. Braten Sie die Zwiebel an, bis sie goldgelb wird. Fügen Sie den Rest der Zutaten hinzu, bis die Mischung unter Rühren ca. 3-4 Minuten gleichmäßig gegart ist.
4. Die Hähnchenbrustfilets in kleine Würfel schneiden und in die Sauce geben und unter Rühren ca. 10 Minuten kochen lassen, bis sie fertig sind.

Chicken breast fillets in tahini

3 - 4 servings

Ingredients:

600 grams of pullets

2 onions

1/4 cup Kanaan Tahina

1/4 cup honey or date honey

240 ml water (cup)

1 Tablespoon tomato paste

A spoonful of sweet paprika

A spoon vegetable stock powder

Ground black pepper

Salt

Preparations:

1. Cut the onion into cubes.
2. Heat a saucepan or a medium-sized pan with 3 tablespoons of oil.
3. Fry the onion until it begins to turn golden. Add the rest of the ingredients until the mixture is cooked evenly for about 3-4 minutes while stirring.
4. Cut the chicken breast fillets into small cubes and add to the sauce and cook while stirring for about 10 minutes until they are ready.