



Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! (Araf 31)  
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Kochrezepte

---

## Hähnchen mit Sesamkörner

Susamlı Tavuk



½ kg klein gewürfeltes Hühnerfleisch  
1 EL gefüllte Sesamkörner  
5 Paprika zum Füllen  
1 grosse Zwiebel  
5 EL Öl  
½ KL Pfeffer  
1 KL Salz

- # Zuerst die Sesamkörner in einer Pfanne gelblich braten und anschliessend abkühlen lassen.
- # Bei mittlerer Stufe in einer Teflonpfanne Öl erhitzen und die dünn geschnittenen Zwiebel hinzugeben.
- # Sobald die Zwiebel weich gedünstet sind klein gewürfeltes Hühnerfleisch hinzugeben und unrühren.
- # Sobald die Farbe des Hühnerfleisch sich verfärbt, entkernte und dünn zugeschnittene Paprika und gebratene Sesamkörner hinzugeben.
- # Den Deckel der Pfanne schliessen und bei mittlerer bis niedriger Stufe 20 Minuten kochen.
- # Nach dieser Zeit Pfeffer und Salz einstreuen, den Deckel wieder schliessen und weitere fünf Minuten kochen und dann vom Herd nehmen.
- # Heiss servieren.

**Tipp:** Die Sesamkörner beinhalten 50-60 % Öl, Ölsäure, C- Säure, Palmitinsäure und Ioniksäure. Deshalb wird es für Menschen, die Probleme mit dem Magen und der Gastritis haben, nicht empfohlen.