WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Asia Pulled Chicken mit Reisnudeln

Zutaten (für 4 Personen):

800 g Hähnchenfilet (aus deutscher Erzeugung)
400 ml Kokosmilch
100 ml Geflügelbrühe
1 EL Mirin
2 TL rote Currypaste
3 EL Erdnussbutter
10 g Ingwer
2 EL Sojasauce
2 TL Worchestersauce
2 Kaffir Limettenblätter
200 g Reisnudeln
300 g Pak Choi
2 El Sesamöl
Koriander
2 EL Erdnüsse
2 TL Chiliflocken

Nährwerte:

Pro Portion ca. 795 kcal, 38 g Fett, 51 g Kohlenhydrate, 53 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

100 Minuten (davon 90 Minuten Garzeit im Ofen)

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Asia Pulled Chicken mit Reisnudeln

Zubereitung:

1. Zuerst Kokosmilch, Geflügelbrühe, Mirin, Currypaste, Erdnussbutter, geriebenen Ingwer, Soja- und Worchestersauce verrühren.

2. Dann die Hähnchenfilets mit der Sauce bedecken, mit den Kaffir Limettenblättern toppen und im Ofen bei 160 Grad circa 1,5 Stunden garen.

3. In der Zwischenzeit die Reisnudeln garen und…

Asia Pulled Chicken mit Reisnudeln

4. …den Pak Choi in dem Sesamöl für ein paar Minuten scharf anbraten.

5. Zum Schluss die Hähnchenfilets mit zwei Gabeln in Stücke zupfen, mit der Sauce mischen und mit den Reisnudeln und dem gebratenen Pak Choi anrichten.

6. Jetzt nur noch alles mit Koriander, Erdnüssen und Chiliflocken toppen und genießen.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Asia Pulled Chicken mit Reisnudeln

Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D"s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-geflügel.de**