

## Asia Pulled Chicken

### Zutaten

#### (für 4 Personen):

4 Hähnchenfilets  
2 Zwiebeln  
150 ml Sojasauce  
100 g Honig  
50 ml Reissessig  
3 Knoblauchzehen  
250 g Reis  
100 g Erbsen (TK)  
Sesam



### Nährwerte:

Pro Portion ca. 437 kcal, 28 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß (Diese Information findet ihr, wenn ihr im Ordner des jeweiligen Rezepts die Worddatei "Blogbeitrag" öffnet. Dort müsste sie ganz unten stehen. Schreibt mir, sollte dies nicht der Fall sein).

### Zubereitungszeit:

circa 100 Minuten (davon 90 Minuten Garzeit im Ofen ☒)

## Asia Pulled Chicken

### Zubereitung:

1. Zuerst die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Dann die Hähnchenfilets mit den Zwiebeln in eine Auflaufform oder einen Bräter geben.



2. Als nächstes Sojasauce, Reisessig, Honig mit dem gepressten Knoblauch mischen...



3. ...und über die Hähnchenfilets geben.



## Asia Pulled Chicken

4. Jetzt die Hähnchenfilets zugedeckt bei 200 Grad circa 90 Minuten im Ofen garen.



5. In der Zwischenzeit den Reis nach Packungsangabe kochen und für die letzten 3 Minuten die TK-Erbsen dazugeben.



6. Die Hähnchenfilets aus dem Ofen holen, mit zwei Gabeln in Stücke zupfen und mit der Sauce mischen.



7. Zum Schluss nur noch alles anrichten, mit dem Sesam bestreuen und

## Asia Pulled Chicken

genießen. ☑



Achten Sie auf die deutsche Herkunft!

**D**  
Schlupf

**D**  
Aufzucht

**D**  
Verarbeitung

### 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-gefluegel.de](http://www.deutsches-gefluegel.de)