WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Crispy Chicken Curry-Wok

Zutaten (für 4 Personen):

600 g Hähnchenfilet
200 g Zuckerschoten
250 g Champignons
3 Paprikas
4 Lauchzwiebeln
2 EL rote Currypaste
400 ml Kokosmilch
200 g Reis
2 Eier
100 g Panko
1.5 l Frittieröl
Koriander
Sesam



Nährwerte:

Pro Portion ca. 818 kcal, 43 g Fett, 56 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 30 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Crispy Chicken Curry-Wok

Zubereitung:

1. Die Hähnchenfilets in Stücke schneiden, zuerst in verquirltem Ei und dann in Panko wenden.



2. Gemüse putzen, kleinschneiden und in etwas Öl circa 5 Minuten im Wok scharf anbraten.



3. Currypaste circa 2 bis 3 Minuten mitrösten.

Crispy Chicken Curry-Wok



4. Mit Kokosmilch weitere 5 bis 7 Minuten garen.



5. Nebenbei den Reis nach Packungsangabe kochen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Crispy Chicken Curry-Wok

6. Die panierten Hähnchenfiletstücke in dem Frittieröl…



7. …circa 4 bis 5 Minuten knusprig ausbacken und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.



8. Zum Schluss die crunchy Hähnchenfiletstücke auf dem Reis mit dem Gemüse anrichten, mit Koriander und Sesam toppen und genießen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Crispy Chicken Curry-Wok



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**