



## Asia Hähnchen mit Sellerie und Möhren

### Zutaten

#### (für 4 Personen):

600 g Hähnchenbrustfilet (aus deutscher Erzeugung)  
4 EL Sojasauce  
3 EL Hoisinsauce  
2 TL Stärke  
350 g Staudensellerie  
2 Zwiebeln  
300 g Möhren  
2 EL Erdnussöl  
2 Knoblauchzehen  
200 g Mungobohnensprossen  
250 ml Gemüsebrühe  
25 g Cashewkerne



### Nährwerte:

Pro Portion ca. 394 kcal, 11 g Fett, 22 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß

### Zubereitungszeit:

circa 25 Minuten



## Asia Hähnchen mit Sellerie und Möhren

### Zubereitung:

1. Zuerst Soja- und Hoisinsauce mit der Stärke verrühren.



2. Anschließend die Hähnchenfilets kleinschneiden und mit der Sauce mischen.



3. Jetzt die marinierten Hähnchenfiletwürfel circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten...





## Asia Hähnchen mit Sellerie und Möhren

4. ...und kurz zur Seite stellen.



5. Als nächstes Sellerie, Zwiebeln und Möhren putzen, schälen, kleinschneiden und in dem Öl circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten.



6. Mit gehacktem Knoblauch, Mungobohnensprossen und Brühe weitere 3 bis 5 Minuten garen.



7. Zum Schluss das Hähnchenfleisch unterheben, anrichten,...



## Asia Hähnchen mit Sellerie und Möhren



8. ...mit Cashewkernen bestreuen und Asia Hähnchen mit Sellerie und Möhren genießen! ☑



WE LOVE  
GEFLÜGEL!



Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

## Asia Hähnchen mit Sellerie und Möhren



### 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)