

## Asia-Hähnchensticks mit Pak Choi und Mungobohnen

### Zutaten

#### (für 4 Personen):

600 g Hähncheninnenfilets  
3 EL Teriyaki-Sauce  
5 EL Honig  
1 EL Sriracha Sauce (oder Sambal Oelek)  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Sesamöl  
4 Pak Choi  
150 g Mungobohnen  
3 EL schwarzer 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 25 Minuten

## Asia-Hähnchensticks mit Pak Choi und Mungobohnen

### Zubereitung:

1. Zuerst Teriyaki-Sauce, Honig, gehackten Knoblauch und Sriracha-Sauce verrühren.



2. Dann die Hähncheninnenfilets auf Spieße stecken, mit der Marinade bestreichen...



3. ... und in dem Öl von jeder Seite circa 3 bis 5 Minuten scharf anbraten. Kurz zur Seite stellen.



## Asia-Hähnchensticks mit Pak Choi und Mungbohnen

4. Jetzt noch schnell den Pak Choi und die Mungbohnen mit der restlichen Marinade circa 5 bis 7 Minuten anbraten. Und fertig. ☑



5. Asia-Hähnchensticks mit Gemüse und Sesam anrichten und Spieß für Spieß genießen. ☑



## Asia-Hähnchensticks mit Pak Choi und Mungobohnen



### 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)