WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Chicken-Bibimbap

Zutaten (für 4 Personen):

400 g Hähnchengeschnetzeltes
1 EL Sriracha-Sauce
4 EL Sesam-Öl
4 EL Sojasauce
2 TL Backpulver
2 Knoblauchzehen
2 Möhren
1 Zucchini
100 g Mungobohnen
200 g Austernpilze
100 g Baby-Spinat
300 g Reis
4 Eier
Sesam



Nährwerte:

Pro Portion ca. 486 kcal, 22 g Fett, 31 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

30 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Chicken-Bibimbap

Zubereitung:

1. Die Möhren schälen und in feine Stifte schneiden. Die Zucchini ebenfalls stifteln. Das Gemüse nacheinander in je 1 TL Öl und 1 TL Sojasauce anbraten. Zuerst die Möhren, …



2. … dann die Zucchini, …



3. … danach die Austernpilze, …

Chicken-Bibimbap



4. … den Spinat und die Mungobohnen.



5. Hähnchengeschnetzeltes mit Sriracha-Sauce, Backpulver, Knoblauch, 2 EL Sojasauce und 1 EL Sesam-Öl marinieren. Nebenbei den Reis kochen.

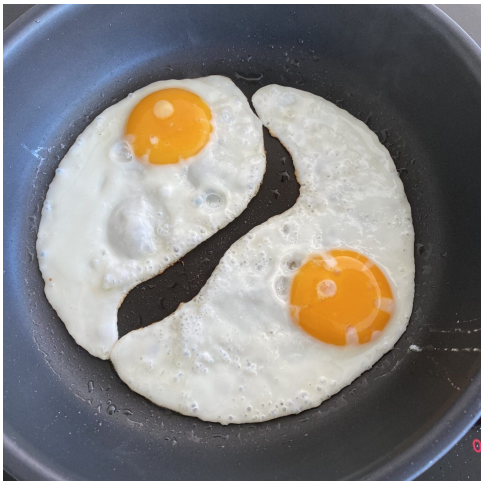


Chicken-Bibimbap

6. Dann das marinierte Hähnchengeschnetzelte circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten.



7. Und zum Schluss die Spiegeleier braten.



8. Alles in einer Schüssel anrichten. Dabei zuerst den Boden der Schüssel mit Reis bedecken, darauf rundherum Hähnchenfleisch und Gemüse separat anrichten und zum Schluss das Spiegelei obenauf legen. Chicken-Bibimbap mit Sesam bestreuen und genießen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Chicken-Bibimbap



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**