

Crispy Chicken Erdnuss Wok

Zutaten

(für 4 Personen):

600 g Hähnchenbrustfilets
200 g Zuckerschoten
4 Lauchzwiebeln
3 Paprika
250 g Champignons
3 EL Erdnussbutter
4 EL Sojasauce
30 ml Wasser
250 g Wok-Nudeln
2 Eier
100 g Panko
1.5 l Frittier-Öl
2 EL Erdnüsse



Nährwerte:

Pro Portion ca. 763 kcal, 26 g Fett, 62 g Kohlenhydrate, 52 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

30 Minuten



Crispy Chicken Erdnuss Wok

Zubereitung:

1. 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.



2. Gemüse putzen, kleinschneiden und in 1 EL von dem Frittier-Öl circa 5 Minuten scharf anbraten.



3. Mit Erdnussbutter, Sojasauce und Wasser weitere 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen.



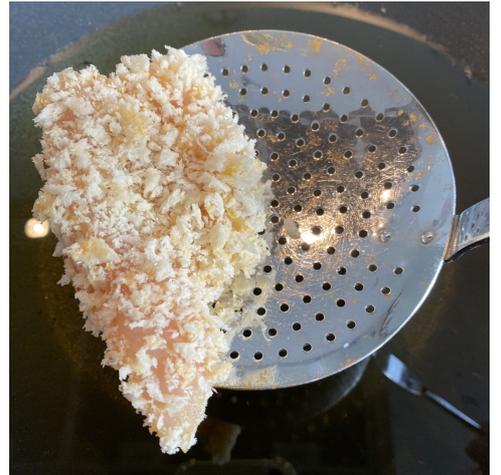


Crispy Chicken Erdnuss Wok

4. Nebenbei die Wok-Nudeln zubereiten.



5. Jetzt die Hähnchenfilets in Stücke schneiden, zuerst in verquirltem Ei und dann in Panko wenden.



6. Anschließend die panierten Hähnchenfiletstücke in dem Frittier-Öl circa 4 bis 5 Minuten knusprig ausbacken und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.



7. Zum Schluss das crispy Chicken mit Gemüse und Nudeln anrichten, mit

Crispy Chicken Erdnuss Wok

Erdnüssen toppen und 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