WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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.



Crispy Chicken Erdnuss Wok

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 Erdnüssen toppen und genießen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Crispy Chicken Erdnuss 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**