

Hähnchen-Erdnuss-Wok mit Gemüse und Glasnudeln

Zutaten

(für 4 Personen):

400 g Hähnchenfilet
3 Möhren
1 Zwiebel
1 Paprika
800 g Chinakohl
1 EL Sesamöl
6 EL Kokosmilch
4 TL Sojasauce
6 TL Erdnussbutter
200 ml Gemüsebrühe
100 g Glasnudeln
3 Zweige Koriander
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



Hähnchen-Erdnuss-Wok mit Gemüse und Glasnudeln

Zubereitung:

1. Hähnchenfilet würfeln. Möhren und Zwiebel schälen und kleinschneiden. Paprika und Chinakohl putzen und ebenfalls kleinschneiden. Alles zusammen circa 5 bis 7 Minuten in dem Sesamöl scharf anbraten.



2. Anschließend Kokosmilch, Sojasauce, Erdnussbutter und Brühe dazugeben und weitere 8 bis 10 Minuten köcheln lassen.



3. In der Zwischenzeit die Glasnudeln nach Packungsangabe garen...



Hähnchen-Erdnuss-Wok mit Gemüse und Glasnudeln

4. ...dann unter die Fleisch-Gemüsemischung heben, alles anrichten, mit gehacktem Koriander und Sesam toppen und genießen. ☒



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