

Hähnchenfilet mit Sobanudeln und Pak Choi

Zutaten (für 4 Personen):

400 g Hähnchenfilet 4 EL Olivenöl 2 EL Sojasauce Salz und Pfeffer 600 g Pak Choi 400 g Sobanudeln 2 TL Curry



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



Hähnchenfilet mit Sobanudeln und Pak Choi

Zubereitung:

1. Zuerst das Hähnchenfilet würfeln und in 1 EL Öl scharf von jeder Seite für circa 3 bis 5 Minuten anbraten.



2. Sojasauce und Pak Choi hinzugeben und für weitere 3 bis 4 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Die Sobanudeln nach Packungsangabe kochen.





Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit Sobanudeln und Pak Choi

4. Sobald die Nudeln gar sind, eine Mischung aus 3 EL Öl und Curry untermischen.



5. Jetzt nur noch alles zusammen anrichten und genießen! ${\tt M}$





Hähnchenfilet mit Sobanudeln und Pak Choi



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**