WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenpfanne mit Brokkoli und Austernsauce

Zutaten (für 4 Personen):

600 g Hähnchenbrustfilet
2 EL Sesamöl
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
Ingwer
200 g Reis
500 g Brokkoli
5 EL Sojasauce
5 EL Austernsauce
0.5 TL Chili
50 ml Geflügelbrühe
1 TL Sambal Oelek
2 TL brauner Zucker
1 Zitrone



Nährwerte:

Pro Portion ca. 372 kcal, 10 g Fett, 25 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

30 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenpfanne mit Brokkoli und Austernsauce

Zubereitung:

1. Zuerst die Hähnchenfilets würfeln und in dem Öl circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten.



2. Dann Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben und alles für weitere 3 Minuten mitbraten. Nebenbei den Reis garen.



3. Jetzt den Brokkoli in Röschen teilen und in Salzwasser bissfest garen.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenpfanne mit Brokkoli und Austernsauce



4. Dann den Brokkoli mit Soja- und Austernsauce, Chili, Geflügelbrühe, Sambal Oelek und Zucker zu den Hähnchenfiletwürfeln in die Pfanne geben. Alles zusammen circa 10 Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Zum Schluss die Hähnchenpfanne mit dem Reis anrichten und nach Belieben mit Zitronensaft genießen!



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenpfanne mit Brokkoli und Austernsauce



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**