WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen-Wok mit Garnelen, Gemüse und Reis

Zutaten (für 4 Personen):

400 g Hähnchengeschnetzeltes
250 g Reis
200 g Zuckerschoten
2 Lauchzwiebeln
1 EL Sesamöl
150 g Garnelen
2 EL Sesam
25 g Erdnüsse
4 EL Sojasauce
1 TL Sambal Oelek
3 Eier
1 TL Chiliflocken



Nährwerte:

Pro Portion ca. 412 kcal, 13 g Fett, 31 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 25 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen-Wok mit Garnelen, Gemüse und Reis

Zubereitung:

1. Den Reis nach Packungsangabe kochen.
   Die Zuckerschoten putzen und – je nach Länge – halbieren oder dritteln. Die Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Beides mit dem Hähnchengeschnetzelten in Wok oder Pfanne in 1 EL Sesamöl circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten.



2. Die Garnelen dazugeben und für 2 bis 3 Minuten mitbraten.



3. Dann Sesam und Erdnüsse, Sojasauce…

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen-Wok mit Garnelen, Gemüse und Reis



4. …und Sambal Oelek unterrühren und circa 3 bis 5 Minuten köcheln lassen.



5. Jetzt die Fleisch-Gemüsemischung etwas zur Seite schieben und die Eier anbraten, zu Rührei verrühren und untermischen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen-Wok mit Garnelen, Gemüse und Reis

6. Zum Schluss den Hähnchen-Wok mit Chiliflocken bestreuen 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-geflügel.de**