

## 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

## 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 Hähnchengeschneitzelten 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...



## 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.



6. Zum Schluss den Hähnchen-Wok mit Chiliflocken bestreuen und genießen.



## Hähnchen-Wok mit Garnelen, Gemüse und Reis



### 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](http://www.deutsches-gefluegel.de)