WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Pho Vit

Zutaten (für 4 Personen):

500 g Entenbrustfilet
Salz und Pfeffer
1 Zwiebel
1 Stück Ingwer
2 EL helle Sojasauce
2 EL dunkle Sojasauce
1 TL 5-Gewürze-Pulver
1 TL Zucker
1.5 l Hühnerbrühe
1 EL Fischsauce
1 Möhre
200 g Reisnudeln
1 Chili
2 Lauchzwiebeln
1 Zitrone



Nährwerte:

Pro Portion ca. 557 kcal, 26 g Fett, 54 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Pho Vit

Zubereitung:

1. Für die Pho Vit als erstes die Haut der Entenbrustfilets – wir achten beim Einkauf übrigens immer auf die heimische Herkunft – mit Salz einreiben.



2. Dann die Zwiebel schälen und fein würfeln, Ingwer ebenfalls schälen und fein reiben.



3. Beides mit heller und dunkler Sojasauce, Zucker, 5-Gewürze-Pulver sowie je einer Prise Salz und Pfeffer mischen.

Pho Vit



4. Als nächstes das Salz von den Entenbrustfilets abtupfen und die Marinade darüber geben. Circa 1 Stunde im Kühlschrank marinieren.



5. Jetzt die marinierten Entenbrustfilets für circa 20 bis 25 Minuten bei 200 Grad im Ofen garen. Anschließend in dünne Scheiben schneiden.



Pho Vit

6. Die Möhren schälen und stifteln. Die Brühe und die Fischsauce mischen und die Möhren circa 8 bis 10 Minuten darin garen. Nebenbei die Nudeln kochen.



7. Zum Schluss die Nudeln auf Tellern verteilen, die Brühe darüber geben und mit den Entenbrustfiletscheiben toppen. Pho Vit nach Belieben mit Chili, Zitronensaft und Lauchzwiebelringen genießen!



WE LOVE
GEFLÜGEL!
Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Pho Vit



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**