WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen-Erdnuss-Wok mit Glasnudeln

Zutaten (für 4 Personen):

400 g Hähnchenfilet
3 Möhren
1 Zwiebel
1 Paprika
800 g Chinakohl
1 EL Sesamöl
6 EL Kokosmilch
4 TL Sojasauce
6 TL Erdnussbutter
200 ml Gemüsebrühe
100 g Glasnudeln
3 Zweige Koriander
Sesam



Nährwerte:

Pro Portion ca. 453 kcal, 17 g Fett, 38 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 25 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen-Erdnuss-Wok mit Glasnudeln

Zubereitung:

1. Hähnchenfilet würfeln. Möhren und Zwiebel schälen und kleinschneiden. Paprika und Chinakohl putzen und ebenfalls kleinschneiden. Alles zusammen circa 5 bis 7 Minuten in dem Sesamöl scharf anbraten.



2. Anschließend Kokosmilch, Sojasauce, Erdnussbutter und Brühe dazugeben und weitere 8 bis 10 Minuten köcheln lassen.



3. In der Zwischenzeit die Glasnudeln nach Packungsangabe garen…

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen-Erdnuss-Wok mit Glasnudeln



4. …dann unter die Fleisch-Gemüsemischung heben, alles anrichten, mit gehacktem Koriander und Sesam toppen und genießen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen-Erdnuss-Wok mit Glasnudeln



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**