



Chicken-Wok mit Gemüse

Zutaten

(für 4 Personen):

- 800 g Hähnchengeschnetzeltes
- 1 EL Sriracha-Sauce
- 3 EL Sesam-Öl
- 6 EL Sojasauce
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Möhren
- 2 Zucchini
- 150 g Mungobohnen
- 3 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Cashewkerne



Nährwerte:

Pro Portion ca. 383 kcal, 14 g Fett, 14 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 30 Minuten



Chicken-Wok mit Gemüse

Zubereitung:

1. Zuerst Sriracha-Sauce, Öl, 2 EL Sojasauce und Knoblauch mischen und das Hähnchengeschmetzete damit marinieren.



2. Jetzt die Möhre schälen und in längliche Stifte schneiden, die Zucchini waschen und ebenfalls stifteln.



3. Dann die Möhre in 1 EL Öl circa 5 bis 7 Minuten im Wok anbraten und zusammen mit der Zucchini und 4 EL Sojasauce weitere 5 Minuten braten.





Chicken-Wok mit Gemüse

4. Anschließend die Mungbohnen sprossen und Frühlingszwiebelrollen unterrühren, 3 Minuten mitbraten und kurz zur Seite stellen.



5. Zum Schluss das Hähnchengeschnetzelte mit der Marinade circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten.



6. Und dann nur noch das Asia-Hähnchengeschnetzelte mit dem Gemüse anrichten, mit gehackten Cashews bestreuen und genießen!



WE LOVE
GEFLÜGEL!



Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Chicken-Wok mit Gemüse



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