WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Asia-Bowl mit Hähnchenfilet und Erdnusssauce

Zutaten (für 4 Personen):

4 Hähnchenfilets
2 Paprika
100 g Edamame
150 g Sojabohnensprossen
3 EL Erdnussöl
250 g Reisnudeln
200 ml Kokosmilch
50 ml Gemüsebrühe
3 EL Sojasauce
3 EL Erdnussbutter
Koriander
1 TL Sesam



Nährwerte:

Pro Portion ca. 839 kcal, 33 g Fett, 58 g Kohlenhydrate, 55 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 35 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Asia-Bowl mit Hähnchenfilet und Erdnusssauce

Zubereitung:

1. Zuerst die Paprika putzen und in Streifen schneiden. Mit Edamame und Sojabohnensprossen in 1 EL Erdnussöl anrösten.



2. Dann die Reisnudeln nach Packungsangabe garen.



3. Für die Erdnusssauce Kokosmilch, Gemüsebrühe, Sojasauce und Erdnussbutter aufkochen und gut verrühren.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Asia-Bowl mit Hähnchenfilet und Erdnusssauce



4. Jetzt die Hähnchenfilets in 2 EL Erdnussöl von jeder Seite 5 bis 7 Minuten…



5. …scharf anbraten, bis sie schön goldbraun sind.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Asia-Bowl mit Hähnchenfilet und Erdnusssauce

6. Zum Schluss alles anrichten, mit gehacktem Koriander und Sesam toppen und mit Erdnusssauce 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**