

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 Reismudeln
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

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 Reismudeln nach Packungsangabe garen.



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



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.



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



Asia-Bowl mit Hähnchenfilet und Erdnusssauce



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**