

Gebackenes Asia-Hähnchenfilet mit Brokkoli und Curry-Sauce

Zutaten **(für 4 Personen):**

2 Hähnchenfilets
150 g Mehl
1 EL Speisestärke
1 TL Backpulver
100 ml Öl
500 g Brokkoli
200 g Reis
2 EL Butter
250 ml Gemüsebrühe
250 ml Milch
1 TL Curry
25 g Cashews
0.5 TL Chili



Nährwerte:

Pro Portion ca. 544 kcal, 23 g Fett, 53 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß

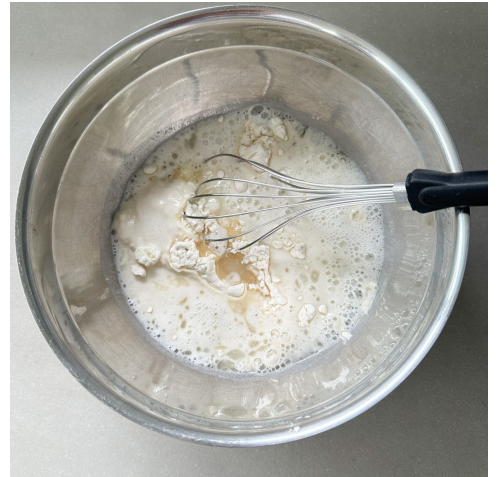
Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten

Gebackenes Asia-Hähnchenfilet mit Brokkoli und Curry-Sauce

Zubereitung:

1. Hähnchenfilets quer halbieren und leicht plattdrücken.
125 g Mehl, Stärke, Backpulver und 150 ml Wasser zu einem glatten Teig verrühren.



2. Hähnchenfilets durch den Teig ziehen...



3. ...und von jeder Seite circa 3 bis 4 Minuten in dem Öl ausbacken, bis sie...



Gebackenes Asia-Hähnchenfilet mit Brokkoli und Curry-Sauce

4. ...goldbraun sind. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.



5. Brokkoli und Reis garen.



6. Butter schmelzen und restliches Mehl einrühren. Brühe, Milch und Curry dazugeben, unter Rühren aufkochen.



7. Gebackenes Asia-Hähnchenfilet mit Brokkoli und Curry-Sauce anrichten

Gebackenes Asia-Hähnchenfilet mit Brokkoli und Curry-Sauce

und mit Cashews und Chili genießen.



Achten Sie auf die deutsche Herkunft!

D
Schlupf

D
Aufzucht

D
Verarbeitung

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**