

Asia-Bowl mit Hähnchenfilet, Brokkoli, Paprika und Reis in Erdnussauce

Zutaten (für 4 Personen):

4 Hähnchenfilets
500 g Brokkoli
250 g Reis
2 Paprika
3 EL Erdnussöl
200 ml Kokosmilch
50 ml Gemüsebrühe
3 EL Sojasauce
3 EL Erdnussbutter
Koriander
1 TL Sesam



Nährwerte:

Zubereitungszeit:

circa 35 Minuten

Asia-Bowl mit Hähnchenfilet, Brokkoli, Paprika und Reis in Erdnusssauce

Zubereitung:

1. Zuerst den Brokkoli in Röschen teilen und in Salzwasser garen. Nebenbei den Reis nach Packungsangabe zubereiten.



2. Dann die Paprika putzen, in Streifen schneiden in 1 EL Erdnussöl circa 5 Minuten scharf anbraten.



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

Asia-Bowl mit Hähnchenfilet, Brokkoli, Paprika und Reis in Erdnussauce



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



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



Asia-Bowl mit Hähnchenfilet, Brokkoli, Paprika und Reis in Erdnussauce

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