

Asia Hähnchen mit Fenchel

Zutaten

(für 4 Personen):

600 g Hähnchenbrustfilets
4 EL Sojasauce
3 EL Hoisinsauce
2 TL Stärke
2 EL Erdnussöl
350 g Fenchel
300 g Möhren
400 g Champignons
2 Lauchzwiebeln
250 ml Gemüsebrühe
200 g Mungobohnensprossen
150 g Erbsen (TK)
2 Knoblauchzehen
Sesam



Nährwerte:

Pro Portion ca. 375 kcal, 9 g Fett, 22 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

30 Minuten

Asia Hähnchen mit Fenchel

Zubereitung:

1. Zuerst die Soja- und Hoisinsauce mit der Stärke verrühren.



2. Dann die Hähnchenfilets kleinschneiden und mit der Sauce mischen.



3. Als nächstes die marinierten Hähnchenfiletwürfel...





Asia Hähnchen mit Fenchel

4. ... circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten.



5. Fenchel, Möhren, Champignons und Lauchzwiebeln kleinschneiden und in dem Öl ebenfalls circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten.



6. Mit der Brühe noch mal 3 bis 5 Minuten garen.



7. Zum Schluss das gebratene Hähnchenfleisch, die Mungbohnen, die



Asia Hähnchen mit Fenchel

aufgetauten Erbsen und den gehackten Knoblauch unterheben und alles zusammen kurz köcheln lassen.



8. Asia Hähnchen mit Sesam toppen und genießen. ☑



WE LOVE
GEFLÜGEL!



Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Asia Hähnchen mit Fenchel



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