

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

### **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:**

Pro Portion ca. 809 kcal, 43 g Fett, 62 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß

### **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 Erdnusssauce



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 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-gefluegel.de](http://www.deutsches-gefluegel.de)**