WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Asia-Bowl mit Hähnchenfilet, Brokkoli, Paprika und Reis in 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-geflügel.de**