WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Asia-Bowl mit Hähnchenfilet

Zutaten (für 4 Personen):

4 Hähnchenfilets
2 Paprika
150 g Mungobohnen
3 EL Erdnussöl
250 g Reisnudeln
600 ml Gemüsebrühe
3 EL Sojasauce
2 Frühlingszwiebeln
2 EL Erdnüsse
1 TL Chili
Koriander



Nährwerte:

Pro Portion ca. 611 kcal, 20 g Fett, 59 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

25 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Asia-Bowl mit Hähnchenfilet

Zubereitung:

1. Zuerst die Paprika putzen, in Streifen schneiden und mit den Mungobohnen in 1 EL Erdnussöl anrösten.



2. Nebenbei die Reisnudeln nach Packungsangabe garen.



3. Die Gemüsebrühe mit der Sojasauce aufkochen.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Asia-Bowl mit Hähnchenfilet



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

6. Zum Schluss alles anrichten, die Gemüsebrühe angießen, mit Lauchzwiebelringen, gehackten Erdnüssen, Chili und Koriander toppen und eine leckere Asia-Bowl 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-geflügel.de**