WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Asia Hähnchen mit Sellerie und Möhren

Zutaten (für 4 Personen):

600 g Hähnchenbrustfilet (aus deutscher Erzeugung)
4 EL Sojasauce
3 EL Hoisinsauce
2 TL Stärke
350 g Staudensellerie
2 Zwiebeln
300 g Möhren
2 EL Erdnussöl
2 Knoblauchzehen
200 g Mungobohnensprossen
250 ml Gemüsebrühe
25 g Cashewkerne



Nährwerte:

Pro Portion ca. 394 kcal, 11 g Fett, 22 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 25 Minuten

Asia Hähnchen mit Sellerie und Möhren

Zubereitung:

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



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



3. Jetzt die marinierten Hähnchenfiletwürfel circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten…



Asia Hähnchen mit Sellerie und Möhren

4. …und kurz zur Seite stellen.



5. Als nächstes Sellerie, Zwiebeln und Möhren putzen, schälen, kleinschneiden und in dem Öl circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten.



6. Mit gehacktem Knoblauch, Mungobohnensprossen und Brühe weitere 3 bis 5 Minuten garen.



7. Zum Schluss das Hähnchenfleisch unterheben, anrichten,…

Asia Hähnchen mit Sellerie und Möhren



8. …mit Cashewkernen bestreuen und Asia Hähnchen mit Sellerie und Möhren genießen!



WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Asia Hähnchen mit Sellerie und Möhren



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**