WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Sweet Chili Hähnchenfilet auf Asiagemüse

Zutaten (für 4 Personen):

4 Hähnchenfilets
4 EL Öl
4 EL Chili-Sauce
2 Möhren
6 Stangen Sellerie
1 Zucchini
150 g Mungobohnen
2 Lauchzwiebeln
6 EL Sojasauce
Salz und Pfeffer
4 TL Sesam
1 TL Chili



Nährwerte:

Pro Portion ca. 413 kcal, 16 g Fett, 15 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Sweet Chili Hähnchenfilet auf Asiagemüse

Zubereitung:

1. Zuerst die Hähnchenfilets in 2 EL Öl von jeder Seite circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten, bis sie schön goldbraun sind.



2. Dann die Chili-Sauce über die Hähnchenfilets geben und bei kleiner Hitze und geschlossenem Deckel warmhalten.



3. Als nächstes Möhren schälen, Sellerie putzen. Beides kleinschneiden und in 2 EL Öl circa 10 Minuten anbraten.

Sweet Chili Hähnchenfilet auf Asiagemüse



4. Die Zucchini waschen, kleinschneiden, ebenfalls in die Pfanne geben und alles zusammen weitere 5 Minuten braten.



5. Jetzt Mungobohnen, Frühlingszwiebelringe und Sojasauce dazugeben und weitere 3 bis 5 Minuten köcheln lassen.



Sweet Chili Hähnchenfilet auf Asiagemüse

6. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.



7. Zum krönenden Abschluss die Sweet Chili-Hähnchenfilets auf dem Gemüse anrichten, mit Sesam und Chili toppen und genießen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Sweet Chili Hähnchenfilet auf Asiagemüse



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**