WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Asia Pulled Chicken

Zutaten (für 4 Personen):

4 Hähnchenfilets
2 Zwiebeln
150 ml Sojasauce
100 g Honig
50 ml Reisessig
3 Knoblauchzehen
250 g Reis
100 g Erbsen (TK)
Sesam



Nährwerte:

Pro Portion ca. 519 kcal, 4 g Fett, 44 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 100 Minuten (davon 90 Minuten Garzeit im Ofen)

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Asia Pulled Chicken

Zubereitung:

1. Zuerst die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Dann die Hähnchenfilets mit den Zwiebeln in eine Auflaufform oder einen Bräter geben.



2. Als nächstes Sojasauce, Reisessig, Honig mit dem gepressten Knoblauch mischen…



3. …und über die Hähnchenfilets geben.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Asia Pulled Chicken



4. Jetzt die Hähnchenfilets zugedeckt bei 200 Grad circa 90 Minuten im Ofen garen.



5. In der Zwischenzeit den Reis nach Packungsangabe kochen und für die letzten 3 Minuten die TK-Erbsen dazugeben.



Asia Pulled Chicken

6. Die Hähnchenfilets aus dem Ofen holen, mit zwei Gabeln in Stücke zupfen und mit der Sauce mischen.



7. Zum Schluss nur noch alles anrichten, mit dem Sesam bestreuen und genießen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Asia Pulled Chicken



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**