WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Teriyaki Pollo Fino Bowl mit Brokkolireis

Zutaten (für 4 Personen):

800 g Pollo Fino (ausgelöste Hähnchenoberkeule)
2 EL Öl
6 EL Teriyakisauce
750 g Brokkoli
150 g Edamame
200 g Shiitake Pilze
50 g Sprossen
100 g Kimchi
Sesam
Chili



Nährwerte:

Pro Portion ca. 595 kcal, 36 g Fett, 18 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

Circa 35 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Teriyaki Pollo Fino Bowl mit Brokkolireis

Zubereitung:

1. Zuerst die Hähnchenoberkeulen in dem Öl von beiden Seiten circa 5 Minuten scharf anbraten…



2. …mit 2 EL Teriyakisauce bepinseln, bei mittlerer Hitze circa 10 bis 12 Minuten zu Ende garen und bei 80 Grad im Ofen warmhalten.



3. Dann den Brokkoli zerkleinern…

Teriyaki Pollo Fino Bowl mit Brokkolireis



4. …und in dem Bratfett 5 bis 7 Minuten anbraten.



5. Als nächstes Edamame kurz anrösten.



Teriyaki Pollo Fino Bowl mit Brokkolireis

6. Dann die Shiitake Pilze 3 bis 5 Minuten anbraten und zum Schluss mit 1 EL Teriyakisauce ablöschen. Brokkolireis, Edamame, Pilze, Sprossen und Kimchi in einer Bowl anrichten…



7. …mit Pollo Fino toppen und mit restlicher Teriyakisauce, Sesam und Chili genießen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Teriyaki Pollo Fino Bowl mit Brokkolireis



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**