



Hähnchen-Erdnuss-Wok mit Gemüse und Glasnudeln

Zutaten

(für 4 Personen):

400 g Hähnchenfilet
3 Möhren
1 Zwiebel
1 Paprika
800 g Chinakohl
1 EL Sesamöl
6 EL Kokosmilch
4 TL Sojasauce
6 TL Erdnussbutter
200 ml Gemüsebrühe
100 g Glasnudeln
3 Zweige Koriander
Sesam



Nährwerte:

Pro Portion ca. 453 kcal, 17 g Fett, 38 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 25 Minuten



Hähnchen-Erdnuss-Wok mit Gemüse und Glasnudeln

Zubereitung:

1. Hähnchenfilet würfeln. Möhren und Zwiebel schälen und kleinschneiden. Paprika und Chinakohl putzen und ebenfalls kleinschneiden. Alles zusammen circa 5 bis 7 Minuten in dem Sesamöl scharf anbraten.



2. Anschließend Kokosmilch, Sojasauce, Erdnussbutter und Brühe dazugeben und weitere 8 bis 10 Minuten köcheln lassen.



3. In der Zwischenzeit die Glasnudeln nach Packungsangabe garen...





Hähnchen-Erdnuss-Wok mit Gemüse und Glasnudeln

- ...dann unter die Fleisch-Gemüsemischung heben, alles anrichten, mit gehacktem Koriander und Sesam toppen und 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-gefluegel.de