



Mariniertes Hähnchen mit Gemüse aus dem Wok und Reis

Zeit gesamt
25minZubereitungszeit
25minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Ingwer, frisch	10 g
Knoblauchzehen	2 St.
Honig	1 EL
Sojasauce	4 EL
Hähnchenbrustfilets	600 g
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Brokkoli	1 St.
Champignons, braun	250 g
Jasminreis	300 g
Salz	
Öl	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne mit Deckel,
Küchenpapier

1. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Schüssel Ingwer und Knoblauch mit Honig und Sojasauce verrühren. Hähnchen waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden und in der Schüssel marinieren.
2. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und in Ringe schneiden. Brokkoli waschen, trocken schütteln und in ca. 2 cm große Röschen brechen. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und in Scheiben schneiden.
3. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Stufe ca. 10 Min. garen.
4. In einer Pfanne oder einem Wok Öl auf hoher Stufe erhitzen. Fleisch aus der Marinade nehmen, Marinade dabei aufbewahren und Hähnchen ca. 4 Min. goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.
5. Wok erneut auf mittlerer Stufe erhitzen und Brokkoli mit Champignons ca. 4 Min. anbraten. Frühlingszwiebeln zugeben, mit Marinade ablöschen, Hähnchen darauflegen und zugedeckt ca. 5 Min. garen.
6. Gemüse aus dem Wok abschmecken und mit Hähnchenstreifen und Reis auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	640 kcal
Kohlenhydrate	75 g
Eiweiß	43 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	19 g