



Wok mit Hähnchen und Brokkoli

Zeit gesamt
30minZubereitungszeit
30minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|--------|
| Jasminreis | 300 g |
| Salz | |
| Hähnchenbrustfilets | 600 g |
| Brokkoli | 1 St. |
| Zwiebeln, rot | 1 St. |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Öl | 2 EL |
| Sojasauce | 4 TL |
| Gemüsebrühe | 200 ml |
| Koriander, frisch | 10 g |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Chili, gemahlen | |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf mit Deckel, große Pfanne, Küchenpapier

1. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser zugedeckt aufkochen. Bei mittlerer Stufe ca. 10 Min. garen.
2. Hähnchen waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Brokkoli waschen, trocken schütteln und in ca. 2 cm kleine Röschen brechen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken.
3. In einer Pfanne oder einem Wok Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hähnchen ca. 3 Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.
4. Wok erneut auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln mit Knoblauch im Bratensatz ca. 2 Min. anbraten. Brokkoli zugeben und ca. 2 Min. braten. Hähnchen in den Wok geben und alles mit Sojasauce ablöschen. Mit Gemüsebrühe auffüllen und zugedeckt ca. 5 Min. köcheln lassen.
5. Koriander waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen. Hähnchen und Brokkoli mit Salz, Pfeffer, Chili abschmecken. Mit Reis auf Tellern verteilen und mit Koriander garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 623 kcal |
| Kohlenhydrate | 72 g |
| Eiweiß | 41 g |
| Ballaststoffe | 6 g |
| Fette | 19 g |