



Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
419 kcal

KOHLENHYDRATE
21,0 g

FETT
10,9 g

EIWEISS
57,5 g

BALLASTSTOFFE
13,3 g

Hähnchen-Lauch-Pfanne

Zubereitung (15 Min.)

1. Vom Brathähnchen die Haut und die Knochen entfernen und das Fleisch in kleine Stücke schneiden
2. Die Schalotte schälen und klein schneiden, die Chilischote entkernen und fein hacken und den Lauch waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Paprika putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden.
3. 1 TL Öl erhitzen, die Schalotten, die Chili und die Erdnüsse darin anbraten, den Lauch zugeben und 3 Minuten braten.
4. Das Hähnchenfleisch und die Paprika in die Pfanne geben, warm werden lassen und mit der Sojasoße, der Gemüsebrühe, Pfeffer und etwas Salz abschmecken.

Zutaten

200 g Brathähnchen, fertig gegart
1/2 Schalotte (ca. 10 g)
1/2 Chilischote, klein
10 g Erdnüsse, ungesalzen
1 Paprika, rot (ca. 155 g)
1 Paprika, grün (ca. 155 g)
1 TL Rapsöl
1 Stange Lauch (ca. 150 g)
Sojasoße
Gemüsebrüh-Pulver
Salz
Pfeffer