1A+1B Meat

Hähnchen Tandoori mit Schnittbohnen

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Hähnchen in Würfel, Champignons in Viertel, Bohnen in Streifen schneiden. Schalotte würfeln, Ingwer und Knoblauch hacken. Zutaten für die Marinade mischen und Hähnchen mind. 15 Min. marinieren. Sojareis nach Anleitung kochen. Olivenöl erhitzen, Schalotte andünsten. Hähnchen und Champignons ca. 10 Min. braten. Bohnen garen. Mit Frischkäse und Petersilie servieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle sojarijst
- [ ] 40-50 g Hähnchenfilet
- [ ] 100 g Kastanienchampignons
- [ ] 50 g Schnittbohnen
- [ ] ½ Schalotte
- [ ] 1 EL Frischkäse light
- [ ] ½ EL Olivenöl
- [ ] 1 Zweig Petersilie

Nährwerte pro Person

Energie	**436 kcal**
Kohlenhydrate	**12 g**
Fett	**21 g**
Ballaststoffe	**8 g**
Eiweiß	**47 g**