



1A+1B

Meat

Hähnchen-Wokgericht mit Brokkoli und Champignons



Zubereitungszeit
10 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Die Brokkoliröschen 3 Minuten in kochendem Salzwasser kochen. Abgießen und beiseite stellen. Das Öl in einem Wok erhitzen. Die Zwiebel glasig dünsten. Knoblauch und rote Chili hinzufügen und ca. 1 Minute anbraten. Die Hähnchenstücke mit der Sojasoße und etwas Pfeffer ca. 5 Minuten mitbraten. Zum Schluss Brokkoli und Champignons noch einige Minuten mitbraten.

Zutaten

- ☐ 120-150 g Hähnchenfilet, in Stücken
- ☐ 100 g Brokkoli, in Röschen
- ☐ 100 g Champignons
- ☐ 1 EL rote Zwiebel, fein gewürfelt
- ☐ 0.5 rote Chili, Kerne entfernt und sehr fein geschnitten
- ☐ 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ 1 EL Kikkoman Sojasoße
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	295 kcal
Kohlenhydrate	5 g
Fett	13 g
Eiweiß	35 g