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**