2A

Meat

Östliches Hähnchen mit Pak Choi

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Eine Marinade aus Sojasoße, Reisessig, Zitronensaft, Ingwer, Knoblauch, Pfeffer und Salz herstellen. Das Hähnchen mit der Marinade einreiben. Abdecken und mindestens 15 Minuten stehen lassen. Das Hähnchenfilet in einem Sieb abtropfen lassen und die Marinade in einer kleinen Schüssel aufbewahren.
2. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel glasig dünsten. Die Zwiebel kurz beiseite stellen. Die Hähnchenstücke bei hoher Hitze ca. 2 Minuten rundherum goldbraun braten. Die Hitze reduzieren und die restliche Marinade hinzufügen. Regelmäßig wenden und in ca. 7-10 Minuten gar werden lassen. In den letzten 3-5 Minuten Zwiebel, Paprika und Pak Choi mitbraten. Nach Belieben noch mit Pfeffer und Salz nachwürzen.

Zutaten

- [ ] 120-150 g Hähnchenfilet, in Stücken
- [ ] ½ rote Paprika, in Stücken
- [ ] 100 g Pak Choi, grob geschnitten
- [ ] ½ Zwiebel, grob gewürfelt
- [ ] ½ Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] 1 EL Kokosöl
- [ ] 1 EL Reisessig
- [ ] 2 TL Zitronensaft
- [ ] 1 cm geriebener Ingwer
- [ ] 1 EL Kikkoman Sojasoße
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**289 kcal**
Kohlenhydrate	**10 g**
Fett	**12 g**
Eiweiß	**31 g**