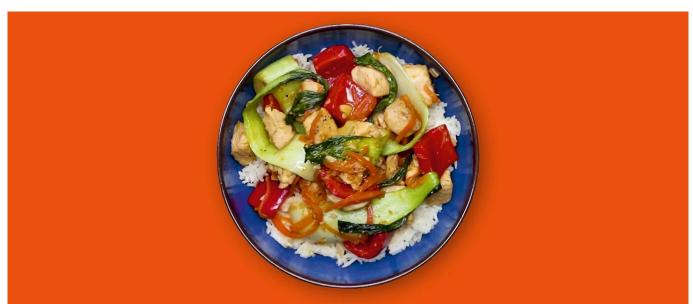


Ingwer-Hähnchen mit Pak-Choi REZEPT

Ingwer-Hähnchen mit Pak-Choi



<?xml version="1.0"?>
ZUBEREITUNGSZEIT
20 Min
ZUTATEN
13 Stück
PORTION(EN)

2 x

Hähnchen mit Ingwer und Knoblauch: Was für eine Kombination! Überzeuge dich selbst.

- Pinterest (opens in new window)
- Facebook (opens in new window)
- Twitter (opens in new window)
- Download (opens in new window)
- Drucken (opens in same window)

ZUTATEN

- 1 EL Öl
- 2 Hähnchenbrüste, gewürfelt
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Karotte, geschält und fein geschnitten
- 1 Pak Choi

- 1/2 rote Paprika, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gerieben
- 30g Ingwer, gerieben
- 1 Orange
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Honig
- 1 Packung BEN´S ORIGINAL™ Express Langkornreis 220g

ZUBEREITUNG

1. 1

Die Hähnchenbrustwürfel in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Mischen umrühren. Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden.

2. 2

1 EL Öl bei mittlerer Temperatur in einer Pfanne erhitzen. Sobald das Öl heiß ist, die Hähnchenbrust, den Knoblauch und den Ingwer hinzufügen. Die Hähnchenbrust für 4-5 Minuten braten, bis sie durch ist.

3. 3

Die Temperatur erhöhen und die geschälte, geschnittene Karotte, Pfeffer und Pok Choi hinzugeben. Alles für weitere 2-3 Minuten braten, bis das Gemüse und die Spitzen des Pok-Choi weich werden.

4. 4

Saft sowie die Schale einer halben Orange, 1 EL Sojasauce und 1 EL Honig hinzufügen. Unter Rühren alles für 1 weitere Minute kochen, bis die Sauce anfängt einzudicken. Alles vor dem Servieren gut umrühren, sodass die Hähnchenbrust mit der Sauce überzogen ist.

5. 5

BEN´S ORIGINAL™ Express Langkornreis nach Packungsanleitung zubereiten. Reis auf zwei Tellern verteilen, Pfanneninhalt auf den Reis geben und es sich schmecken lassen!

KATEGORIEN:

Curry, Hähnchen, Für jeden Tag, Proteinreich, 15 - 30 MIN, Langkorn-Reis

WEITERE REZEPTE



Hähnchen Teriyaki auf Reis

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

9 Stück

MEHR DETAILS x
Indisches Hähnchen-Curry
Zubereitungszeit
150 Min
Zutaten
16 Stück
MEHR DETAILS x
Herzhaftes Hähnchen-Curry mit Reis
Zubereitungszeit
185 Min
Zutaten
8 Stück

Source URL: https://de.bensoriginal.com/recipes/ingwer-haehnchen-mit-pak-choi

MEHR DETAILS