Ben's Original™

Ingwer-Hähnchen mit Pak-Choi



ZUBEREITUNGS ZEIT	20 Min
ZUTATEN	13 Stück
PORTION(EN)	2 x

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

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. 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. 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. 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. 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. 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



Indisches Hähnchen-Curry

Zubereitungszeit

150 Min

Zutaten

16 Stück



Herzhaftes Hähnchen-Curry mit Reis

Zubereitungszeit

185 Min

Zutaten

8 Stück

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