

Gemüse- Hühner- WOK



Rezept für 4 Portionen
Dauer: ca. 30 Minuten

Zutaten:

Zutat	Menge
Hühnerbrüste / Hühnerbrüstchen	400 g
Brokkoli / Broccoli	200 g
Sojasprossen / Sojabohnenkeimlinge	50 g
Olivenöl	4 EL (Esslöffel)
Sojasauce / Sojasoße / Shoyu	5 EL (Esslöffel)
Kräuter-Frischkäse	100 g
Paprika, rot	1 Stk.
Lauch / Porree / Borree / Welschzwiebel	1 Stk.
Ingwerwurzel	2 EL (Esslöffel)
Chilipulver	1 Etwas / nach Bedarf
Salz	1 Etwas / nach Bedarf
Schwarzer Pfeffer	1 Etwas / nach Bedarf
Paprika, gelb	1 Stk.

Zubereitung:

Hühnerbrust in Streifen schneiden und mit Olivenöl im Wok anbraten.

Gemüse schneiden und mitrösten.

Frischkäse und Sojasauce einrühren.

Mit Ingwer, Chili, Salz und pfeffer würzen.

Mahlzeit!

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-403-Gemuese-Huehner-WOK.html>
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf www.koch-idee.at