2A Meat

Hähnchen mit Blumenkohlreis und gebratenem Pak Choi und Lauch

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Pak Choi in Stücke, den Lauch in Ringe schneiden und den Knoblauch pressen. Das Hähnchenfilet mindestens 10 Minuten in einer Mischung aus 1 EL Olivenöl, 1 EL Sojasoße, einer halben gepressten Knoblauchzehe, frisch gemahlenem Pfeffer, Salz und Chiliflocken marinieren. Eine Pfanne erhitzen und das Hähnchenfilet goldbraun und gar braten. Das Hähnchenfilet aus der Pfanne nehmen. Das restliche Olivenöl erhitzen und Pak Choi und Lauch mit dem restlichen Knoblauch ca. 5-6 Minuten anbraten. Mit der restlichen Sojasoße und etwas frisch gemahlenem Pfeffer würzen. In der Zwischenzeit den Blumenkohlreis 1-2 Minuten gar kochen. Den Blumenkohlreis mit dem Hähnchen und dem Gemüse servieren.

Zutaten

- [ ] 120-150 g Hähnchenfilet
- [ ] 50 g Blumenkohlreis
- [ ] 100 g Pak Choi
- [ ] 100 g Lauch
- [ ] 1 Knoblauchzehe
- [ ] 2 EL Kikkoman Sojasoße
- [ ] 1½ EL Olivenöl
- [ ] Chiliflocken
- [ ] Frisch gemahlener Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**340 kcal**
Kohlenhydrate	**7 g**
Fett	**17 g**
Ballaststoffe	**5 g**
Eiweiß	**33 g**