



1A+1B

Fleisch

Hähnchen Tandoori mit Schnittbohnen



Zubereitungszeit
30 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Hähnchen in Würfel, Champignons in Viertel, Bohnen in Streifen schneiden. Schalotte würfeln, Ingwer und Knoblauch hacken. Zutaten für die Marinade mischen und Hähnchen mind. 15 Min. marinieren. Sojareis nach Anleitung kochen. Olivenöl erhitzen, Schalotte andünsten. Hähnchen und Champignons ca. 10 Min. braten. Bohnen garen. Mit Frischkäse und Petersilie servieren.

Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle sojarijst
- ☐ 40-50 g Hähnchenfilet
- ☐ 100 g Kastanienchampignons
- ☐ 50 g Schnittbohnen
- ☐ ½ Schalotte
- ☐ 1 EL Frischkäse light
- ☐ ½ EL Olivenöl
- ☐ 1 Zweig Petersilie

Nährwerte pro Person

Energie	436 kcal
Kohlenhydrate	12 g
Fett	21 g
Ballaststoffe	8 g
Eiweiß	47 g