

Geflügel Rezepte

Chinesische Geflügelpfanne

Anzahl: 3 Portionen

Gattung: Geflügelgerichte, Gemüse, Obst, Fleisch

300 g	Hähnchenbrustfilet			-geräuchert
250 g	Möhren	1		Apfel
250 g	Chinakohl	1	Essl.	Öl
350 ml	Wasser	1		Btl. Maggi fix für China
25 g	Cashewkerne			-Pfanne
50 g	Speck, durchwachsen,			

So wird's gemacht:

Geräucherten durchwachsenden Speck in kleine Würfel schneiden und in Öl anbraten.

Hühnerbrustfilet in Streifen schneiden, dazugeben, mit braten.

Möhren und Chinakohl putzen, in Streifen schneiden.

Apfel schälen, in Spalten schneiden, dazugeben, mit braten.

Wasser dazugießen, Maggi fix für China-Pfanne einrühren und 10 Minuten kochen.

Cashewkerne grob hacken und unterrühren.

Pro Portion ca. 1970 kJ (470 kcal)