



Chinesisches Gemüse mit Hähnchenfleisch

The state of the s	Zutaten	Zubereitung
	400 g Hähnchenfleisch	in Streifen schneiden
***	1 Zitrone	waschen, die Schale abreiben und auspressen
	2 Knochlauchzehen 20 g frische Ingwerwurzel oder ½ TL Ingwerpulver 4 EL Sojasauce 8 Tropfen Tabasco	durch die Presse drücken schälen und reiben alles miteinander verrühren, das Hähnchenfleisch zugedeckt 30 Min. in der Marinade ziehen lassen
	400 g Möhren	putzen, dünne Scheiben schneiden
6	200 g grüne Paprika	vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden
	150 g Lauch oder Frühlingszwiebel	putzen, waschen und in Ringe schneiden
	100 g Sojabohnenkeimlinge	verlesen, waschen, abtropfen lassen
	2 EL Öl evtl. 2 EL Weizenvollkornmehl	erhitzen, das Hähnchenfleisch anbraten, Marinade und Mehl zugeben, 6 Min. braten;
	Weizenvonkommen	Möhren, Paprika, Lauch und die Keimlinge zufügen und weitere 6 Min. braten
	¹ / ₈ – ¹ / ₄ I Gemüsebrühe 4 EL Sherry	Brühe und Sherry zugeben
	Salz, Pfeffer	abschmecken

<u>www.service-vom-hof.de</u> – Das Onlineportal mit Angeboten und Dienstleistungen der niedersächsischen Bauern

Rezept erstellt und erprobt vom Ernährungsteam der Landwirtschaftskammer Niedersachsen, Telefon: 0441 / 801-808 oder -818.