



Wok mit Hähnchen und Brokkoli

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Jasminreis	300 g
Salz	
Hähnchenbrustfilets	600 g
Brokkoli	1 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Öl	2 EL
Sojasauce	4 TL
Gemüsebrühe	200 ml
Koriander, frisch	10 g
Pfeffer, schwarz	
Chili, gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf mit Deckel, große Pfanne, Küchenkrepp

1. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser zugedeckt aufkochen. Bei mittlerer Stufe ca. 10 Min. garen.
2. Hähnchen waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Brokkoli waschen, trocken schütteln und in ca. 2 cm kleine Röschen brechen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken.
3. In einer Pfanne oder einem Wok Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hähnchen ca. 3 Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.
4. Wok erneut auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln mit Knoblauch im Bratensatz ca. 2 Min. anbraten. Brokkoli zugeben und ca. 2 Min. braten. Hähnchen in den Wok geben und alles mit Sojasauce ablöschen. Mit Gemüsebrühe auffüllen und zugedeckt ca. 5 Min. köcheln lassen.
5. Koriander waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen. Hähnchen und Brokkoli mit Salz, Pfeffer, Chili abschmecken. Mit Reis auf Tellern verteilen und mit Koriander garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	623 kcal
Kohlenhydrate	72 g
Eiweiß	41 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	19 g