

Rezept

Honig-Ingwer-Chicken-Bowl

Ein Rezept von Honig-Ingwer-Chicken-Bowl, am 28.04.2024

Zutaten

70 g	Ingwer	4 EL	Sojasauce
6 EL	neutrales Öl	4 EL	flüssiger Honig
100 g	Zuckerschoten	150 g	Frühlingszwiebeln
200 g	Hähnchenbrustfilet	150 g	Reis-Bandnudeln
	Salz		Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 770 kcal, 32 g F, 30 g EW, 87 g KH

Zubereitung

1. Ingwer schälen und fein in einen Mixbecher reiben. Sojasauce, 4 EL Öl und den Honig dazugeben und pürieren. Die Zuckerschoten putzen, waschen und schräg halbieren. Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Die Hälfte davon längs in bandnudelähnliche Streifen, den Rest in Ringe schneiden.
2. 1 EL Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Das Hähnchenbrustfilet mit Küchenpapier trocken tupfen, dann in der Pfanne unter Wenden bei mittlerer bis starker Hitze zunächst ca. 10 Min. anbraten, dann bei schwacher Hitze in ca. 10 Min. fertig garen. Hähnchenbrust von allen Seiten mit der Hälfte der Ingwer-Honig-Marinade bestreichen. Vom Herd nehmen und zugedeckt warm halten.
3. Parallel die Reisbandnudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen, Frühlingszwiebelstreifen dazugeben und 2 Min. mitgaren. Danach abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen und zurück in den Topf geben. Mit der restlichen Marinade mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Den restlichen EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zuckerschoten und Frühlingszwiebelringe darin bei starker Hitze ca. 2 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse und die Frühlingszwiebel-Nudel-Mischung auf zwei Schalen verteilen. Hähnchenbrustfilets quer in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden und darauf anrichten. Die Bowls mit eventuell übrig gebliebenem Sud aus der Pfanne beträufeln.