

Rezept

Pfannengemüse-Huhn

Ein Rezept von Pfannengemüse-Huhn, am 29.06.2026

Zutaten

600 g TK-Chinesisches Pfannengemüse
3 EL Sojasauce
2 EL Öl
Salz

400 g Hähnchenbrustfilet
2 TL Speisestärke
2 Knoblauchzehen
Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht

Zubereitung

- 1.** Gemüse antauen lassen. Das Fleisch trockentupfen und in feine Streifen schneiden. Mit 2 EL Sojasauce, Stärke und 1 EL Öl verrühren, 10 Min. ziehen lassen.
-
- 2.** Knoblauch schälen und fein hacken. Das Öl im heißen Wok erhitzen. Fleisch portionsweise in 1-2 Min. unter Rühren leicht braun anbraten, herausheben. Gemüse 4 Min. im Öl pfannenrühren. Knoblauch 1 weitere Min. mitbraten. Fleisch hinzufügen, mit 1 EL Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen.