

Rezept

# Pfannengemüse-Huhn

Ein Rezept von Pfannengemüse-Huhn, am 25.04.2024

## 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.