



Stir-Fry mit Huhn und Gemüse

🕒 20–25 Min   

Zubereitung

- 1 Die Frühlingszwiebel fein hacken. Den Brokkoli in Röschen zerteilen und die Karotte in dünne Streifen schneiden. Das Fleisch in Streifen schneiden und würzen.
- 2 Einen Wok erhitzen und das Öl hineingeben. Das Fleisch hinzufügen und unter gelegentlichem Wenden 5 Minuten lang anbraten. Die Frühlingszwiebeln hinzufügen und eine weitere Minute braten. Karotten, Brokkoli, Knoblauch und Ingwer hinzugeben und weitere 5 Minuten unter Rühren braten, dabei die Pfanne gelegentlich hin und her bewegen.
- 3 Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und die Nudeln hinzufügen. Vom Herd nehmen und 3 Minuten ziehen lassen oder nach Packungsanweisung kochen.
- 4 Alle Zutaten für die Sauce in einer kleinen Schüssel vermischen. Die Sauce in den Wok gießen, die Nudeln hinzufügen, gut umrühren und vom Herd nehmen. Sofort servieren und mit Sesam und Frühlingszwiebeln bestreuen.

Zutaten 3 Portionen

♦ = Kotányi Produkte

450 g	Hühnerfilet
1 EL	♦ Grill Geflügel
2 EL	Sesamöl
1	Frühlingszwiebel
200 g	Brokkoli
1	Karotte
50 g	Babyspinat
1 TL	♦ Knoblauch granuliert
1.5 TL	♦ Ingwer gemahlen
250 g	Wok-Nudeln
	Sesamsamen und Frühlingszwiebeln zum Servieren

Für die Sauce

60 ml	Sojasauce
50 ml	Wasser
1 TL	Reisessig
1 EL	Honig
1 EL	Maisstärke

