



# 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, Frühlingszwiebel-Lauchmischung 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 für 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                                     |
| 1 TL   | ♦ Frühlingszwiebel-Lauch-Mischung              |
|        | Sesamsamen und Frühlingszwiebeln zum Servieren |

### Für die Sauce

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

