CHICKEN-PROTEINWOK

Dieses Gericht liefert eine Extraportion Protein: Zusammen mit Kichererbsen und Hühnerfleisch kannst du eine schnelle Mahlzeit zaubern.

Zeitschätzung	Schwierigkeit	Ernährung
30 MIN	**KRIEG ICH HIN**	**ALLESESSER**

DAS BRAUCHST DU

Für 2 Personen

- Simply Good Wok mit Kichererbsen
- 2 EL ÖL
- 2 EL Sojasauce light
- 1 TL Knoblauch
- 1 TL Ingwer (frisch)
- 2 TL Schnittlauch
- 4 Stück Hühnerfilet
- 1 EL Wildkräuter
- Salz und Pfeffer

SO GELINGT'S DIR

1.
Knoblauchzehe klein schneiden

2.
Ingwer schälen und zerkleinern

3.
Öl in einer Pfanne erhitzen

4.
Hühnerfleisch und Knoblauch in die Pfanne geben und kurz anbraten

5.
Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen

6.
Wokgemüse beimengen und kurz anrösten

© Delikatessa Lebensmittel-Handels- und Erzeugungs-Gesellschaft m.b.H., 2025. All rights reserved.

ERHÄLTLICH BEI: BILLA & BILLA PLUS ADEG Sutterlüty

7

Soja Sauce Light und Ingwer hinzufügen

8

Mit Salz und Pfeffer abschmecken

9

Liebevoll auf einem Teller servieren und genießen

© Delikatessa Lebensmittel-Handels- und Erzeugungs-Gesellschaft m.b.H., 2025. All rights reserved.

ERHÄLTLICH BEI: