



CHICKEN- PROTEINWOK

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

ZEITSCHÄTZUNG
30 MIN

SCHWIERIGKEIT
KRIEG ICH HIN

ERNÄHRUNG
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



Knoblauchzehe klein schneiden



Ingwer schälen und zerkleinern



Öl in einer Pfanne erhitzen



Hühnerfleisch und Knoblauch in die Pfanne geben und kurz anbraten



Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen



Wokgemüse beimengen und kurz anrösten

7



Soja Sauce Light und
Ingwer hinzufügen

8



Mit Salz und Pfeffer
abschmecken

9



Liebevoll auf einem Teller
servieren und genießen