



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

HIGH-PROTEIN - LOW-FAT - 1 PORTION

ASIATISCHE HÄHNCHENPFANNE

ZUBEREITUNG

1. Die Enden der Brechbohnen entfernen und für 15 Minuten in kochendes Salzwasser geben.
2. In der Zwischenzeit die Paprika entstielen, entkernen, waschen und in Streifen schneiden.
3. Die Schalotte schälen, halbieren und in Ringe schneiden.
4. Die Sprossen und Maiskölbchen abgießen.
5. Das Hähnchenfilet in mundgerechte Stücke schneiden. Einen Wok oder eine große beschichtete Pfanne zusammen mit dem Erdnussöl und der Currypaste erhitzen. Anschließend das Fleisch hinzugeben, mit Pfeffer würzen und von allen Seiten 5 Minuten scharf anbraten.
6. Danach die gekochten Brechbohnen und Paprikastreifen zusammen mit der Sojasauce hinzufügen und auf mittlerer Stufe 5 Minuten anbraten.
7. Zum Schluss die Sojasprossen, Maiskölbchen und Sesamsamen untermischen und kurz erwärmen.

ZUTATEN

150 g Hähnchenfilet
80 g Brechbohnen
0,5 Paprika, gelb
0,5 Paprika, rot
80 g Maiskölbchen, aus dem Glas
0,5 Schalotte
1 TL Sesamsamen
40 g Sojasprossen, aus dem Glas
1 TL Currypaste, rot
1 TL Erdnussöl
1,5 EL Sojasauce
Pfeffer


405
Kalorien


23g
Kohlenhydrate


46g
Eiweiß


10g
Fett


11g
Ballaststoffe