



Hähnchen-Gemüse-Wok mit Sojasauce

Schnelle Wokpfanne mit magerem Hähnchen

239

kcal

20.7 g

Protein

11.2 g

Kohlenhydrate

11.7 g

Fett

20 Min.

Zubereitung

Nährwerte pro Person · Zutaten für 2 Portionen · vegetarische Variante

Enthält (automatisch aus Zutaten abgeleitet): Glutenhaltiges Getreide, Soja

Zutaten

200 g Räuchertofu

200 g Brokkoli

1 Stk. Rote Paprika

30 ml Sojasauce

Zubereitung

1. Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden.
2. Brokkoli in Röschen teilen, Paprika in Streifen schneiden.
3. Hähnchen in einem Wok oder einer Pfanne bei hoher Hitze scharf anbraten.
4. Gemüse dazugeben und kurz mitbraten, mit Sojasauce ablöschen und servieren.