



3 Fleisch

Hähnchen Teriyaki mit Paprika und Risoni



Zubereitungszeit
30 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- Die Risoni gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Das Hähnchenfilet in Stücke schneiden. Eine Marinade aus Sojasoße, Sesamöl, Essig, Wasser, Honig, Knoblauchpulver und Ingwerpulver zubereiten. Das Hähnchen in die Marinade legen und mindestens 10 Minuten stehen lassen. In der Zwischenzeit die Paprika in Streifen, Frühlingszwiebel und rote Chili in Ringe schneiden, rote Zwiebel würfeln, Knoblauch pressen und Ingwer fein hacken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch, rote Zwiebel und Ingwer andünsten. Das Hähnchenfilet hinzufügen und rundherum goldbraun braten. Die Paprika hinzufügen und noch ca. 10 Minuten mitbraten. Mit Risoni servieren und mit roter Chili, Frühlingszwiebel und Sesamsamen garnieren.

Zutaten

- ☐ 50 g PS. risoni
- ☐ 120 g Hähnchenfilet
- ☐ 200 g bunte Paprika
- ☐ 1 Frühlingszwiebel
- ☐ ¼ rote Zwiebel
- ☐ ½ rote Chili
- ☐ 1 cm Ingwer
- ☐ 1 Knoblauchzehe
- ☐ 1 TL Sesamsamen
- ☐ 1 EL Olivenöl

Nährwerte pro Person

Energie	586 kcal
Kohlenhydrate	30 g
Fett	21 g
Ballaststoffe	20 g
Eiweiß	57 g