



2A

Fleisch

Hähnchenfilet mit gegrilltem Gemüse



Zubereitungszeit
40 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Das gesamte Gemüse in eine Auflaufform legen. Knoblauch, 1 EL Sesamöl sowie Pfeffer und Salz hinzufügen und durchmischen. Das Gemüse 30-40 Minuten im Ofen backen. Alle 10 Minuten umschöpfen. Wenn das Gemüse fast fertig ist, 1 EL Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Die Hähnchenstücke mit Sojasoße, frischem Ingwer und Pfeffer ca. 5-7 Minuten goldbraun und gar braten. Mit dem Gemüse servieren.

Zutaten

- ☐ 120-150 g Hähnchenfilet, in Stücken
- ☐ 50 g Kirschtomaten, halbiert
- ☐ 50 g Champignons, in Stücken
- ☐ 50 g Paprika (orange und/oder gelb), in Stücken
- ☐ 50 g Brokkoli, in kleinen Röschen
- ☐ 0.5 rote Zwiebel, grob gewürfelt
- ☐ 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ☐ 2 EL Sesamöl
- ☐ 1 EL Kikkoman Sojasoße
- ☐ 0.5 cm frischer Ingwer
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	384 kcal
Kohlenhydrate	9 g
Fett	23 g
Eiweiß	32 g