



3 Fleisch

Kartoffeln mit Hähnchen und Zuckerschoten



Zubereitungszeit
25 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Die Kartoffeln schälen und 15-20 Minuten gar kochen. In einem anderen Topf die Zuckerschoten ca. 5 Minuten gar kochen. Die Zwiebel in halbe Ringe schneiden und den Knoblauch pressen. Das Hähnchenfilet mit Pfeffer und Salz würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Zwiebel andünsten. Sojasoße und Hähnchenfilet hinzufügen und goldbraun und gar braten. Das Hähnchen mit den Kartoffeln und Zuckerschoten servieren und mit Petersilie garnieren.

Zutaten

- ☐ 50 g Kartoffeln
- ☐ 120-150 g Hähnchenfilet
- ☐ 200 g Zuckerschoten
- ☐ ½ Zwiebel
- ☐ 1 Knoblauchzehe
- ☐ 1 EL Kikkoman Sojasoße
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ 2 Zweige Petersilie
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	421 kcal
Kohlenhydrate	23 g
Fett	14 g
Ballaststoffe	7 g
Eiweiß	44 g