KIKKOMAN

# Hendlpfanne mit Brokkoli

Gesamtzeit **22 Min.** **10 Min.** Vorbereitungszeit **12 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
**1.465 kJ / 350 kcal**

Fett: **18 g** Eiweiß: **31 g**
Kohlenhydrate: **12 g**

## ZUTATEN

**2 Portion(en)**

| | |
|---|---|
| **30 ml** | Pflanzenöl |
| **300 g** | Hühnerbrust, in Streifen |
| **2** | Knoblauchzehen, fein gehackt |
| **150 g** | Brokkoliröschen |
| **80 ml** | Wasser |
| **100 g** | rote Paprika, in Streifen |
| **30 ml** | Kikkoman natürlich gebraute Tamari glutenfreie Sojasauce |
| **30 ml** | Zitronensaft |
| **30 g** | kalte Butter |

**Zum Garnieren:**

| | |
|---|---|
| **20 g** | geröstete Mandelblättchen |

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

**15 ml** Pflanzenöl - **300 g** Hühnerbrust, in Streifen
Öl im Wok erhitzen und Hühnerfleisch 3–4 Minuten goldbraun anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.

### Schritt 2

**15 ml** Pflanzenöl - **2** Knoblauchzehen, fein gehackt - **150 g** Brokkoliröschen - **80 ml** Wasser - **100 g** rote Paprika, in Streifen
Öl in denselben Wok geben, Knoblauch und Brokkoli 1–2 Minuten darin anbraten. Wasser hinzufügen und Brokkoli bei mittlerer Hitze dämpfen, bis er weich ist. Paprika hinzufügen und alles weitere 2–3 Minuten garen.

### Schritt 3

**30 ml** Kikkoman natürlich gebraute Tamari glutenfreie Sojasauce - **30 ml** Zitronensaft - **30 g** kalte Butter - **20 g** geröstete Mandelblättchen
Das Hühnerfleisch wieder in den Wok geben, Kikkoman glutenfreie Sojasauce und Zitronensaft hinzufügen. Gut umrühren und 1–2 Minuten erhitzen. Vom Herd nehmen, Butter hinzufügen und umrühren, bis sie geschmolzen ist und die Sauce emulgiert. Mit den Mandelblättchen garnieren und servieren.