KIKKOMAN

Honig-Soja-Hühnchen mit Gemüse und Reis

Gesamtzeit **20 Min.** **10 Min.** Vorbereitungszeit **10 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2.345 kJ / 560 kcal

Fett: **12 g** Eiweiß: **37 g**
Kohlenhydrate: **70 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

2 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
0,5 EL	Honig
0,5 TL	geriebener Ingwer
0,5	fein gehackte Knoblauchzehe
200 g	Hühnerbrustfilet
100 g	Reis
1 EL	Pflanzenöl
0,5	Karotte
0,5	Brokkoli
0,5	rote Paprika

ZUBEREITUNG

Schritt 1

2 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **0,5 EL** Honig - **0,5 TL** geriebener Ingwer - **0,5** fein gehackte Knoblauchzehe - **200 g** Hühnerbrustfilet
Kikkoman Sojasauce mit Honig, Knoblauch und Ingwer in eine Schüssel geben und alles gut mischen. Das Hühnerfleisch in Würfel schneiden und in der Marinade schwenken.

Schritt 2

100 g Reis - **1 EL** Pflanzenöl - **0,5** Karotte - **0,5** Brokkoli - **0,5** rote Paprika
Reis nach Packungsanweisungen kochen. Karotte in Stifte und Paprika in Streifen schneiden, Brokkoli in Röschen zerteilen. Das Gemüse 5 Minuten in Öl anbraten.

Schritt 3

Das Hühnerfleisch zum sautierten Gemüse geben und 3 Minuten braten, bis es durchgegart ist. Mit Reis servieren.