KIKKOMAN

Hendl aus der Heißluftfritteuse mit Pilzen und Gemüse

Gesamtzeit **31 Min.** **5 Min.** Vorbereitungszeit **16 Min.** Kochzeit **10 Min.** Marinierdauer

Nährwertangaben (pro Portion):
1.612 kJ / 385 kcal

Fett: **10,5 g** Eiweiß: **50 g**
Kohlenhydrate: **21 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

300 g	Hühnerbrust
80 g	Champignons, halbiert
50 g	Schalotte, in dünnen Scheiben
100 g	Zucchini
70 g	rote Paprika
70 g	gelbe Paprika
70 g	grüne Paprika
10 g	frischer Ingwer, fein gehackt
	Saft von ½ Zitrone
2	Knoblauchzehen, gehackt
30 ml	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
1 TL	Honig
	Frisches Basilikum zum Garnieren

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Hühnerbrust in Würfel schneiden und mit Ingwer, Knoblauch, Honig, Zitronensaft und Kikkoman Sojasauce vermengen. Ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Schritt 2

Zucchini und Paprika in Würfel schneiden, die etwa so groß sind wie die Hühnerstücke.

Schritt 3

Das Hühnerfleisch mit der Zucchini und den Paprika sowie Champignons und Schalotten vermengen und in den Korb des Airfryers geben.

Schritt 4

Bei 180 °C ca. 16 Minuten garen, dabei nach der Hälfte der Zeit umrühren. Mit Basilikum garniert servieren.