

Geflügelbrust mit asiatischem Gemüse

- für 4 Personen -

Zutaten:

400 g Geflügelbrust
600 g China-Gemüse
2 EL Rapsöl
400 ml heißes Wasser
1 TL Gemüsebrühpulver
Sojasoße, Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Geflügelbrust waschen und in Goulasch große Würfel schneiden · in Rapsöl gold gelb anbraten · Chinagemüse dazugeben und mit ca. 400 ml heißem Wasser auffüllen · mit Gemüsebrühpulver, Sojasoße, Pfeffer und wenn nötig Salz abschmecken

Nährwertangaben:

1 Portion = 187 kcal, 3 g Ball., 60 mg tier. Chol.
0 KHE