

CHICKEN-WOK

FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

250 g	halbe Hähnchenfilet
100 g	Zuckerschoten
250 g	Brokkoli
1	Möhre
1	kleine Zucchini
1/2	rote Paprikaschote
50 g	Champignons
1 EL	Öl
2-3 EL	Sojasoße
50 ml	süße Chilisoße
30 ml	Orangensaft
	Salz, Pfeffer

Das Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke teilen oder schneiden.
Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.

Die Sojasoße, die Chilisoße und den Orangensaft verrühren.

Das Öl im Wok (oder in der Pfanne) erhitzen. Das Hähnchenfilet
anbraten und das Gemüse untermischen.

Die Soße unterrühren und aufkochen lassen. Ca. 5-7 Minuten auf mittlerer
Stufe köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Borgmeier 
Frischgeflügel

