ISS BUNT BLEIB GESUND

Rezepte zum Abnehmen und Immunsystem stärken!

4 PORTIONEN

CASHEW-HÄHNCHEN

ZUBEREITUNG

1. Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Das Fleisch in 2 cm große Stücke schneiden und mit Mehl bestreuen. Die Sojasoße, Ketjap Manis, 4 EL Wasser und je eine Prise Zucker, Salz und Pfeffer verrühren.
2. Die Peperoni und Lauchzwiebeln in dünne Ringe, Pak Choi in Streifen und Möhren in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und würfeln.
3. Die Cashews in einer Pfanne mit 2 EL Öl anrösten und in einem Schälchen beiseitestellen. Das Fleisch nun im restlichen Bratöl goldbraun anbraten. Knoblauch, Pak Choi (weißer Anteil), Möhren und Lauchzwiebeln dazugeben. 7-8 Minuten anbraten.
4. Mit der Würzsoße ablöschen, die Cashews untermengen und das restliche (grüne) Pak Choi dazugeben. Den Reis mit der Hähnchenpfanne servieren.

Pak Choi enthält 20 kcal pro 100 g und ist reich an Kalium, Kalzium, Vitamin C und Carotin. **Weiterhin enthält Pak Choi Senföle, denen eine keimtötende und reinigende Wirkung nachgesagt wird.**

ZUTATEN

- 300 g Reis
- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Peperoni, rot
- 2 Pak-Choi
- 2 Möhren, mittelgroß
- 3 Lauchzwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 50 g Cashewkerne
- 1 EL Vollkornmehl
- 4 EL Sojasoße
- 2 EL Ketjap Manis
- Salz, Pfeffer, Zucker & Öl

535 Kalorien	71 g Kohlenhydrate	41 g Eiweiß	8 g Fett	4 g Ballaststoffe

Nährwerte p. P. - Verantwortlich für den Inhalt: figurscout Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff

figurscout