

Chinesische Gemüsepfanne

für 4 Personen

Zutaten

- 200 g Vollkornreis
- 200 g Möhren
- 100 g Sellerie
- 200 g Paprika
- 120 g Chinakohl oder Kohlrabi
- 80 g Zwiebeln
- 100 g Lauch
- 1 EL Öl
- 200 g Hähnchenbrust
- Salz, Pfeffer, Curry, Sojasoße, Knoblauch

Zubereitung

1. Reis mit der 2 1/2-fachen Menge Wasser mit etwas Salz oder Gemüsebrühe und Curry garkochen
2. Gemüse putzen und in Streifen schneiden
3. Fleisch würfeln
4. Zwiebeln und Fleisch im Öl anbraten
5. Gemüsestreifen zugeben und mitgaren
6. alles mit Salz, Pfeffer, Sojasoße und Knoblauch nach Geschmack würzen

Nährwert

pro Portion:

| | |
|----------------------|--------------|
| Brennwert | ca. 247 kcal |
| Eiweiß | ca. 17 g |
| Fett | ca. 8,5 g |
| Kohlenhydrate | ca. 46 g |

From:

<http://wernerflamme.name/> - **Werners Wiki**

Permanent link:

<http://wernerflamme.name/doku.php?id=rezepte:besucher:hauptgericht:chigempf>

Last update: **2016-05-06 08:02**

