



# Christians

Geflügel · Erdbeeren & Spargel · Hofladen



## Winterliche Gemüsepfanne mit Hähnchen



### Zutaten:

600 g Hähnchenbrustfilet  
600 g Gemüse (z. B. Weiß-/ Spitzkohl, Bohnen, Lauch, Karotten etc.)  
1 Paprikaschote  
1 Handvoll Mandeln, Pinienkerne oder Nüsse  
2 El Sojasauce  
1 Messerspitze Chilipulver  
etwas frischen Ingwer  
400 ml Kokosmilch  
frisch gepressten Knoblauch  
frisch gemahlene Pfeffer, Salz  
frische Petersilie)

### Zubereitung:

Fleisch nach Geschmack klein schneiden, in Gewürzen und Sojasauce wenden, kurz ziehen lassen. Scharf anbraten (am besten mit Rapsöl). Mandeln oder Nüsse dazu und leicht rösten.

Gemüse und Knoblauch nach und nach dazu. Alles andünsten. Paprika zum Schluss in die Pfanne geben und ein paar Minuten mit dünsten. Mit Ingwer, Salz, Pfeffer abschmecken.

Zum Schluss frische Petersilie dazu.  
Guten Appetit!

Inh. Christian & Daniela Hoch · Mellrichstädter Str. 41 · 97638 Mellrichstadt/Eußenhausen

☎ **09776 13 06 oder 09776 97 85**

📷 **www.christians-erdbeerhof.de**