



Blumenkohl-Gemüse mit Hühnerbrust

Zutaten für 4 Pers. Zubereitungszeit 30 min

400 g Hähnchenfilet	Hähnchenfilet in Scheiben schneiden.
3 EL Sojasauce	Mit Sojasoße beträufeln und ca. 20 Minuten ziehen lassen.
1 Blumenkohl	Blumenkohl in Röschen teilen. Röschen in Scheiben schneiden.
250 g Möhren	Möhren schälen und in Stifte schneiden.
300 g Porree	Porree in Scheiben schneiden.
1 Chili	Chilischote aufschneiden, entkernen und in feine Ringe schneiden.
3 EL Öl	Öl erhitzen, Filetscheiben darin ca. 5 Minuten braten, herausnehmen. Dann das Gemüse im Bratfett andünsten.
1/8 Liter Brühe	Mit der Brühe ablöschen und die Chili zufügen. Noch einmal aufkochen lassen. Ca. 5 Minuten dünsten. Dann das Fleisch zufügen.
Koriander, gemahlener	Mit Koriander,
Salz	Salz und
Pfeffer	Pfeffer abschmecken.