



Honig-Limetten-Hähnchen mit Bohnen

(2 Portionen)

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 30 Minuten

GARZEIT: ca. 20 Minuten

Zutaten

- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Stk. Ingwer (ca. 1 cm)
- ½ unbehandelte Limette
- 300 g grüne Bohnen (TK)
- Salz, Pfeffer
- 100 g trockene Glasnudeln
- 1 TL natives Rapsöl
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Wasser
- 1 EL dunkler Balsamicoessig
- 2 EL Honig
- 1 EL gehackter Kerbel

Zubereitung:

1. Hähnchenbrustfilet abspülen, trocken tupfen und würfeln. Ingwer schälen und reiben. Limette waschen, Schale abreiben und Limettenhälfte auspressen. Grüne Bohnen in Salzwasser ca. 15 Minuten garen und abgießen. Glasnudeln nach Packungsanweisungen in Salzwasser garen. Hähnchenbrustwürfel in erhitztem Öl ca. 5 Minuten dünsten, herausnehmen und beiseitestellen. Ingwer im Bratensatz ca. 2 Minuten anbraten.
2. Limettensaft, Sojasauce, Wasser, Essig und Honig dazugeben und aufkochen. Bohnen und Limettenabrieb dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Hähnchenbrustwürfel und Nudeln hinzufügen. Honig-Limetten-Hähnchen mit gehacktem Kerbel garnieren und servieren.

INFO:

Native Öle sind qualitativ deutlich hochwertiger als gehärtete Fette und raffinierte Öle und werden bevorzugt in der kalten Küche eingesetzt. Natives Oliven- und Rapsöl ist relativ hitzestabil und kann daher zum Dünsten, Backen und schonendem Braten eingesetzt werden.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

KJ/kcal: 1599/382 **EW:** 25,8g **F:** 3,8g **KH:** 59,5g **BE:** 5,0