

REZEPT

Hühnerfleisch mit Ur Gemüse

800 g Gemüse (Schwarzwurzel, Paprika, Lauch, Rüben, Karotten, Pastinaken, Zwiebel, Pak Choi, usw.)

In Stücke schneiden.

500g Hühnerbrust in Streifen geschnitten mit Sojasauce marinieren.

Gemüse mit Sonnenblumenöl in der Pfanne rasch anbraten mit Salz und Koriander oder Petersilie würzen und bereithalten.

Fleisch mit dem restlichen Öl heiß anbraten. Das Gemüse dazugeben. 1 EL Stärke mit etwas Wasser verrühren, die entstandene Flüssigkeit damit binden.

Noch einmal kurz aufkochen lassen.

Mit Reis, Polentaknödel oder Nockerl servieren.

GUTEN APPETTIT!

