

## Hähnchen-Gemüsepfanne

### Zutaten für 4 Personen:

300 g Spargel, grüner

200 g Möhren

100 g Kaiserschoten

200 g Blumenkohl

200 g Porree oder Frühlingszwiebeln

10 g Olivenöl

300 g Hähnchenbrustfilet



Zerkleinertes Gemüse in wenig Öl mit Curry anbraten, mit etwas Gemüsebrühe ablöschen, in geschlossener Pfanne bissfest dünsten.

Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden, mit Sojasauce marinieren. In einer zweiten Pfanne das Fleisch mit etwas Öl anbraten, mit 2 TL Limettensaft, Salz, Pfeffer, Süsstoff, Petersilie abschmecken und mit dem Gemüse vermischen.

Pro Person:

Energie 231 kcal

Fett 8,9 g

Eiweiß 26 6g