2A

Hähnchenfilet mit gegrilltem Gemüse

Zubereitungszeit
40 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Das gesamte Gemüse in eine Auflaufform legen. Knoblauch, 1 EL Sesamöl sowie Pfeffer und Salz hinzufügen und durchmischen. Das Gemüse 30-40 Minuten im Ofen backen. Alle 10 Minuten umschöpfen. Wenn das Gemüse fast fertig ist, 1 EL Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Die Hähnchenstücke mit Sojasoße, frischem Ingwer und Pfeffer ca. 5-7 Minuten goldbraun und gar braten. Mit dem Gemüse servieren.

Zutaten

- [ ] 120-150 g Hähnchenfilet, in Stücken
- [ ] 50 g Kirschtomaten, halbiert
- [ ] 50 g Champignons, in Stücken
- [ ] 50 g Paprika (orange und/oder gelb), in Stücken
- [ ] 50 g Brokkoli, in kleinen Röschen
- [ ] 0.5 rote Zwiebel, grob gewürfelt
- [ ] 1 Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] 2 EL Sesamöl
- [ ] 1 EL Kikkoman Sojasoße
- [ ] 0.5 cm frischer Ingwer
- [ ] Salz
- [ ] Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**384 kcal**
Kohlenhydrate	**9 g**
Fett	**23 g**
Eiweiß	**32 g**