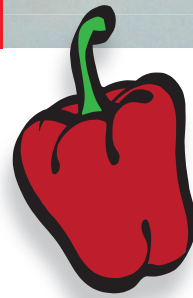




EIN LEICHTES UND RASCH ZUBEREITETES GERICHT FÜR HEISSE SOMMERTAGE ODER WENN ES MAL SCHNELL GEHEN SOLL.

HÜHNERFILET MIT SOMMERGEMÜSE

von Philipp Kitzmüller, Direktor der VKB-Bank Ried



Zutaten für 4 Personen:

400-500 g Hühnerfilet
(geschnitten)

3 Stück Paprika

nach Wunsch weitere Gemüsesorten
(z. B. Zuckerschoten)

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 EL SUPPENPEP

4 EL Sojasauce

4 Portionen Reis

Sesamöl

Salz

Pfeffer

Zubereitung:

- > Paprika, eventuell weitere Gemüsesorten sowie Frühlingszwiebeln klein würfeln.
- > Hühnerfilets mit Salz und Pfeffer würzen.
- > Öl in einer Pfanne oder im Wok erhitzen und die Hühnerfilets darin anbraten, bis diese leicht knusprig sind.
- > In der Zwischenzeit mit der Zubereitung des Reises beginnen.
- > Die braun gebratenen Hühnerfilets in der heißen Pfanne mit Sojasauce abschmecken und die Sauce reduzieren lassen, bis die Filets leicht glasiert sind. Wichtig: Überflüssiges Öl soll vor Zugabe der Sojasauce entfernt werden, um ein Anbrennen zu vermeiden.
- > Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
- > Nun zuerst die Paprika und für kurze Zeit die Frühlingszwiebeln anbraten.
- > SUPPENPEP mit etwas Wasser verdünnt hinzugeben und die Flüssigkeit reduzieren lassen.
- > Die Hühnerfilets wiederum erwärmen.
- > Die knusprigen Hühnerfilets, das Sommergemüse und den Reis anrichten und servieren.

Guten Appetit!



www.vkb-bank.at

VKB | BANK