



# CHICKEN- PROTEIN WOK

Dieses Gericht liefert eine Extraportion Protein:  
Zusammen mit Kichererbsen und Hühnerfleisch  
kannst du eine schnelle Mahlzeit zaubern.

ZEITSCHÄTZUNG  
**30 MIN**

SCHWIERIGKEIT  
**KRIEG ICH HIN**

ERNÄHRUNG  
**ALLESESSER**

## DAS BRAUCHST DU

Für 2 Personen

- Simply Good Wok mit Kichererbsen
- 2 EL ÖL
- 2 EL Sojasauce light
- 1 TL Knoblauch
- 1 TL Ingwer (frisch)
- 2 TL Schnittlauch
- 4 Stück Hühnerfilet
- 1 EL Wildkräuter
- Salz und Pfeffer

## SO GELINGT'S DIR



1 Knoblauchzehe klein schneiden



2 Ingwer schälen und zerkleinern



3 Öl in einer Pfanne erhitzen



4 Hühnerfleisch und Knoblauch in die Pfanne geben und kurz anbraten



5 Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen



6 Wokgemüse beimengen und kurz anrösten

7



Soja Sauce Light und  
Ingwer hinzufügen

8



Mit Salz und Pfeffer  
abschmecken

9



Liebevoll auf einem Teller  
servieren und genießen