



Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

Hähnchen Zucchini Pfanne

Hähnchen Zucchini Pfanne

300 g sehr frische Hähnchenbrust

3 Esslöffel Lien Ying Bio Cocos Aminos

1 Esslöffel Lien Ying Kokosöl kaltgepresst Bio

1 kleine Zucchini

1 kleine Karotte

2 Frühlingszwiebeln

1 kleines Stück frischer Ingwer

Prise(n) Salz, weißer Pfeffer

Optional:

Lien Ying Mungbohnen Vermicelli glutenfrei

Hähnchen Zucchini Pfanne

1.

Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden. Zucchini in feine Halbmonde und Karotte in feine Streifen schneiden. Das Grün der Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und Ingwer fein reiben.

In einer Pfanne Öl erhitzen und Ingwer kurz anschwitzen.
Die Hähnchenstücke dazugeben und bei mittlerer Hitze
braten, bis sie fast durch sind.

Zucchini und Karotte dazugeben und mitbraten, bis sie
bissfest sind. Cocos Aminos hinzufügen, gut verrühren
und kurz erhitzen.

Mit Frühlingszwiebelgrün bestreuen. Schmeckt pur, zu
Reis oder Vermicelli Glasnudeln.