

# Honig-Soja-Poulet mit Gemüse und Reis

Gesamtzeit **20 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit 10 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):  
**2'345 kJ / 560 kcal**

Fett: **12 g** Eiweiss: **37 g**  
Kohlenhydrate: **70 g**

## ZUTATEN

**2 Portion(en)**

|               |                                                  |
|---------------|--------------------------------------------------|
| <b>2 EL</b>   | <u>Kikkoman natürlich<br/>gebraute Sojasauce</u> |
| <b>0.5 EL</b> | Honig                                            |
| <b>0.5 TL</b> | Ingwer, gerieben                                 |
| <b>0.5</b>    | Knoblauchzehe, fein<br>gehackt                   |
| <b>200 g</b>  | Pouletbrustfilet                                 |
| <b>100 g</b>  | Reis                                             |
| <b>1 EL</b>   | Pflanzenöl                                       |
| <b>0.5</b>    | Karotte                                          |
| <b>0.5</b>    | Broccoli                                         |
| <b>0.5</b>    | rote Peperoni                                    |

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

**2 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **0.5**

**EL** Honig - **0.5 TL** Ingwer, gerieben - **0.5**

Knoblauchzehe, fein gehackt - **200 g**

Pouletbrustfilet

Kikkoman Sojasauce mit Honig, Knoblauch und Ingwer in eine Schüssel geben und alles gut mischen. Das Poulet in Würfel schneiden und in der Marinade schwenken.

### Schritt 2

**100 g** Reis - **1 EL** Pflanzenöl - **0.5** Karotte - **0.5**

Broccoli - **0.5** rote Peperoni

Reis nach Packungsanweisungen kochen. Karotte in Stifte und Peperoni in Streifen schneiden, Broccoli in Röschen zerteilen. Das Gemüse 5 Minuten in Öl anbraten.

### Schritt 3

Das Pouletfleisch zum sautierten Gemüse geben und 3 Minuten braten, bis es durchgegart ist. Mit Reis servieren.