

Poulet mit Pilzen und Gemüse

Gesamtzeit **31 Min.** 5 Min. Vorbereitungszeit **16 Min.** Kochzeit **10 Min.** Marinierdauer

Nährwertangaben (pro Portion):
1'612 kJ / 385 kcal

Fett: **10.5 g** Eiweiss: **50 g**
Kohlenhydrate: **21 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

300 g Pouletbrust
80 g Champignons, halbiert
50 g Schalotten, in dünnen Scheiben
100 g Zucchini
70 g rote Peperoni
70 g gelbe Peperoni
70 g grüne Peperoni
10 g frischer Ingwer, fein gehackt
Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone
2 Knoblauchzehen, gehackt
30 ml Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce
1 TL Honig
Frisches Basilikum zum Garnieren

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Pouletbrust in Würfel schneiden und mit Ingwer, Knoblauch, Honig, Zitronensaft und Kikkoman Sojasauce vermengen. Ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Schritt 2

Zucchini und Peperoni in Würfel schneiden, die etwa so gross sind wie die Pouletstücke.

Schritt 3

Das Pouletfleisch mit Zucchini und den Peperoni sowie Champignons und Schalotten vermengen und in den Korb des Airfryers geben.

Schritt 4

Bei 180 °C ca. 16 Minuten garen, dabei nach der Hälfte der Zeit umrühren. Mit Basilikum garniert servieren.