KIKKOMAN

# Pouletpfanne mit Broccoli

Gesamtzeit **22 Min.** **10 Min.** Vorbereitungszeit **12 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
**1'465 kJ / 350 kcal**

Fett: **18 g** Eiweiss: **31 g**
Kohlenhydrate: **12 g**

## ZUTATEN

**2 Portion(en)**

| | |
|---|---|
| **30 ml** | Pflanzenöl |
| **300 g** | Pouletbrust, in Streifen |
| **2** | Knoblauchzehen, fein gehackt |
| **150 g** | Broccoliröschen |
| **80 ml** | Wasser |
| **100 g** | rote Peperoni, in Streifen |
| **30 ml** | Kikkoman natürlich gebraute Tamari glutenfreie Sojasauce ohne Weizenzusatz |
| **30 ml** | Zitronensaft |
| **30 g** | kalte Butter |

**Zum Garnieren:**

| | |
|---|---|
| **20 g** | Mandelblättchen, geröstet |

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

**15 ml** Pflanzenöl - **300 g** Pouletbrust, in Streifen
Öl im Wok erhitzen und Pouletfleisch 3–4 Minuten goldbraun anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.

### Schritt 2

**15 ml** Pflanzenöl - **2** Knoblauchzehen, fein gehackt - **150 g** Broccoliröschen - **80 ml** Wasser - **100 g** rote Peperoni, in Streifen
Öl in denselben Wok geben, Knoblauch und Broccoli 1–2 Minuten darin anbraten. Wasser hinzufügen und Broccoli bei mittlerer Hitze dämpfen, bis er weich ist. Peperoni hinzufügen und alles weitere 2–3 Minuten garen.

### Schritt 3

**30 ml** Kikkoman natürlich gebraute Tamari glutenfreie Sojasauce ohne Weizenzusatz - **30 ml** Zitronensaft - **30 g** kalte Butter - **20 g** Mandelblättchen, geröstet
Das Pouletfleisch wieder in den Wok geben, Kikkoman glutenfreie Sojasauce und Zitronensaft hinzufügen. Gut umrühren und 1–2 Minuten erhitzen. Vom Herd nehmen, Butter hinzufügen und umrühren, bis sie geschmolzen ist und die Sauce emulgiert. Mit den Mandelblättchen garnieren und servieren.