



Asiatisches Hähnchen mit Gemüse & Ei

ZUTATEN (FÜR 1 PORTION/EN)

- 170g Hähnchenfilet
- 2 EL Kokosöl
- 1 Zwiebel
- 1 Paprika (rot)
- ½ Dose Mungobohnenkeimlinge
- 1 Karotte
- 2 Eier
- 1 Stange Frühlingszwiebeln
- Prise Salz, Pfeffer
- Etwas Kurkuma
- Etwas Curry
- Etwas Chiliflocken

ANLEITUNG

1. Hähnchen unter kaltem Wasser abwaschen und trocken tupfen. Dann in kleine Stücke schneiden. Gemüse waschen und ggfs. entkernen. Dann kleinschneiden: Die Paprika in Streifen, die Zwiebel vierteln und dann per Hand die Schalen auseinandernehmen. Frühlingszwiebeln und Karotte in kleine Ringe.
2. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchen darin mehrere Minuten anbraten. Regelmäßig durchrühren.
3. Hitze vom Herd reduzieren und das Gemüse dazu geben und mehrere Minuten anbraten.
4. Mungobohnenkeimlinge abgießen (oder frisch) und dem Gemüse unterheben. Dann alles mit den Gewürzen abschmecken.
5. Eier in eine Tasse schlagen und verquirlen. Dann in die Pfanne geben. Pfanne dann direkt vom Herd nehmen und alles durchmengen bis das Ei stockt. Dann direkt servieren.