



### Zutaten:

2	Hähnchenkeulen
1	kleine Zwiebel
1	Karotte
1	Pastinake
2	Mangoldblätter
1 EL	Honig
	Curry
	Koriander
100 ml	Sojamilch
1 EL	Reismehl
	Salz   Pfeffer

Zubereitungszeit: 15 Min + 25 Min Garzeit,  
für 2 Personen – gelingt leicht

## Geflügel-Gemüse-Pfanne

### Zubereitung:

Das Hähnchenfleisch vom Knochen lösen und in dünne Blättchen schneiden.

Die Zwiebel in Streifen schneiden und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze zusammen mit Curry und Koriander anbraten. Wenn alles gut duftet, das Fleisch zugeben und auf volle Hitze aufdrehen. Wenn das Fleisch schön knusprig angebraten ist, den Honig zugeben und leicht karamellisieren lassen.

Die Karotte und die Pastinake ebenfalls in dünne Scheibchen schneiden. Dazugeben und mitbraten.

Danach die klein geschnittenen Stiele des Mangold in die Pfanne geben. Kurz bevor das Gemüse weich ist, die geschnittenen Blätter dazugeben.

Mit der Sojamilch ablöschen, mit dem Reismehl binden und 2 Minuten durchköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Typ:

Mit Reis oder Nudeln servieren.



Besuchen Sie unseren Shop  
<http://messerschmidt-muehlen.de/>

