

Hähnchen-Gemüse-Pfanne

Leckere Hähnchen-Gemüse-Pfanne – Schnell und einfach zubereitet

Diese bunte Hähnchen-Gemüse-Pfanne ist eigentlich eher aus der Not heraus entstanden. Gekochte Kartoffeln und der Reis hatte ich noch vom Vortag über und da ich diese nicht einfach wegschmeißen wollte, sind sie mit ordentlich Gemüse und Hähnchenfleisch in meinen Wok gewandert.

Das war natürlich wieder so ein Knaller-Essen für meine Kinder. Zugegeben, die waren am Anfang wenig begeistert, geschmeckt hat ihnen dann trotzdem. Auch wenn das Essen so nicht geplant und eher spontan zusammen geschmissen war, war es sehr lecker. Kann man auf jeden Fall mal wieder machen ☐

Das ideale Gericht um Reste vom Vortag zu verwenden

Mit meinen Kartoffeln in Kombination mit dem Reis vom Vortag war ich erst ein wenig skeptisch, passt aber echt gut zusammen und ich musste nichts entsorgen. Hähnchen haben wir in der Regel immer im Haus und auch das passte sehr gut dazu. Ich denke das sich aber auch anderes Fleisch prima eignet.

Das Gemüse war halt das, was ich noch da hatte. Auch die grünen Bohnen waren vom Vortag und konnte so gut verwertet werden. Ansonsten könnt ihr da aber auch einfach rein schmeißen was ihr habt, bzw. was ihr mögt. Es kommt ja des Öfteren mal vor, das man Gemüse-Reste vom Vortag, oder auch irgendwelches TK-Gemüse da hat, welches sich super kombinieren lässt ☐



Hier findet ihr weitere Fleisch- & Geflügel-Gerichte zum ausprobieren & nachmachen



Gefüllte Paprika mit Putenhackfleisch



Feurige Sesam Drumsticks aus dem Dutch Oven



Hähnchen mit grünen Bohnen und Kichererbsen



Knoblauch-Hähnchen mit Salat und Kartoffelspalten



Neuerscheinung

Kalorienarme Rezepte

Kalorien zählen leicht gemacht
110 Rezepte unter 500 Kalorien
für ein kalorienarmes Frühstück

**Ab sofort als eBook
& Taschenbuch erhältlich!**

[mehr Infos zum Buch](#)