

# Hähnchen 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** Hähnchenbrust  
**80 g** Champignons, halbiert  
**50 g** Schalotte, in dünnen  
Scheiben  
**100 g** Zucchini  
**70 g** rote Paprika  
**70 g** gelbe Paprika  
**70 g** grüne Paprika  
**10 g** frischer Ingwer, fein  
gehackt  
Saft von  $\frac{1}{2}$  Zitrone  
**2** Knoblauchzehen, gehackt  
**30 ml** Kikkoman natürlich  
gebraute Sojasauce  
**1 TL** Honig  
Frisches Basilikum zum  
Garnieren

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

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

### Schritt 2

Zucchini und Paprika in Würfel schneiden, die etwa so groß sind wie die Hähnchenstücke.

### Schritt 3

Das Hähnchenfleisch mit der Zucchini und den Paprika 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.