



HEINZ PETER STEINER
sportwissenschaftlicher Berater und Personal Trainer



Gesundheitstipp

Dezember 2014

Geschmortes Maronenhuhn

400g Hühnerfilets
200g gegarte Maronen ohne Schale und Haut
4 ganze Frühlingszwiebeln
2 Scheiben frischer Ingwer
3 EL helle Sojasauce
1 EL Zucker
2 EL Reiswein
2 TL Speisestärke
Salz
1 Tasse Brühe
2 EL Speiseöl



Das Hühnerfleisch in kastaniengroße Stücke schneiden. Mit Salz und der Stärke vermischen. Frühlingszwiebeln in 3 cm lange Abschnitte schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch, die Frühlingszwiebeln und den Ingwer dazugeben und alles unter Rühren anbraten. Dann die Sojasauce, den Reiswein und den Zucker zusammen mit den vorgegarten Maronen dazugeben. Mit der Brühe angießen, alles gut vermengen und aufkochen lassen. Danach die Hitze drosseln und bei geschlossenem Deckel noch 8 bis zehn Minuten schmoren lassen.



*„Wenn du das Leben liebst, dann gilt es, keine Zeit zu verschwenden,
denn aus Zeit besteht das Leben“ chinesische Weisheit*

Rofanstraße 22 · A-6212 Maurach am Achensee
Info@hpsteiner.at · Tel: +43 / 676 / 612 95 62
Weitere Infos unter <http://www.hpsteiner.at>