

# Hähnchen-Bohnen Pfanne (Feb12)

## Schritt 1

Nehmt eine kleine Schüssel und bestreut das Fleisch mit Cayenne Pfeffer, Ingwer, Knoblauch, Oregano und ein bisschen Salz und Pfeffer.

## Schritt 2

Reibt das Fleisch mit der Gewürzmischung ein.

## Schritt 3

Erhitzt das Öl in einer großen Pfanne auf mittlerer Hitze.

## Schritt 4

Jetzt das Fleisch 5-7 Minuten anbraten, bis es braun wird.

## Schritt 5

Grüne Bohnen und Kokosöl hinzufügen. Währenddessen 3-5 Minuten weiter rühren.

## Schritt 6

Zum Ende alles mit Besam bestreuen und fertig.



## Zutaten

- 1 TL Avocadoöl oder Olivenöl
- 400g Hähnchen
- 1 TL Oregano
- 1/2 TL Ingwer
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 1/2 TL Cayenne Pfeffer
- 450g Bohnen
- 2 TL Kokosöl
- Salz, Pfeffer
- 2 TL Sesam