Rezept

Hähnchen-Gemüse-Wok

Ein Rezept von Hähnchen-Gemüse-Wok, am 28.04.2024

Zutaten

- **300 g** Hähnchenbrustfilet
- **1 walnussgroßes Stück** Ingwer
- **3** Frühlingszwiebeln
- **3 EL** neutrales Öl
- **1** Knoblauchzehe
- **3 EL** helle Sojasauce
- **2** Möhren
- **3** Zucchino
- **1** große rote Chilischote
- **2 EL** geröstete, gesalzene Erdnüsse

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 415 kcal

Zubereitung

1. Das Hähnchenfleisch kalt abwaschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. In feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Brett, Messer und Hände sofort danach gründlich mit Spülmittel und heißem Wasser reinigen, weil im Geflügel manchmal Salmonellen stecken, die sonst auf andere Lebensmittel übertragen werden könnten. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Beides mit 1 EL Sojasauce unter die Fleischstreifen mischen.

2. Die Möhren schälen, erst längs in ca. 3 mm dicke Scheiben und diese dann schräg in 3 mm dicke Stifte schneiden. Den Zucchino waschen und ohne Stielansatz in ebenso feine Stifte schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, die Chilischote waschen und entkernen und beides in feine Ringe schneiden.

3. Einen Wok (oder eine Pfanne) erhitzen, 2 EL Öl hineingeben. Das Fleisch mit Küchenpapier trocken tupfen und im Öl bei großer Hitze unter häufigem Rühren 2-3 Min. goldbraun braten – das nennt man »pfannenrühren«. Das Fleisch herausnehmen und auf einen Teller legen.

4. Das übrige Öl (1 EL) in Wok oder Pfanne geben. Möhrenstifte, weiße Frühlingszwiebeln und Chili darin 1 Min. pfannenrühren. Die Zucchinistifte unterrühren und 2 Min. mitbraten. Das Fleisch wieder hinzufügen, das Frühlingszwiebelgrün untermischen und alles noch 1-2 Min. weiter pfannenrühren. Das Gemüse soll noch bissfest sein – da alle Zutaten klein geschnitten sind, geht das Garen sehr schnell. Die übrige Sojasauce (2 EL) unterrühren und das Gericht auf zwei Teller oder Schüsseln verteilen. Die Erdnüsse mit einem großen Messer grob hacken oder in einem Mörser grob zerstoßen und darüberstreuen.