

Rezept

Brokkoli-Hähnchen-Wok

Ein Rezept von Brokkoli-Hähnchen-Wok, am 23.04.2024

Zutaten

400 g Hähnchenbrustfilet	2 TL Speisestärke
3 EL Sojasauce	2 EL Öl
500 g Brokkoli	2 Schalotten
2 Knoblauchzehen	100 ml Hühnerbrühe
2 EL Reiswein oder Sherry	100 g Cashewkerne
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal

Zubereitung

1. Fleisch waschen, trockentupfen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Stärke und je 1 EL Sojasauce und Öl mischen. Brokkoli waschen und putzen, in kleine Röschen schneiden, Stiele schälen und fein würfeln. Schalotten und Knoblauch schälen und klein hacken. Brühe, Reiswein und übrige Sojasauce verrühren.
2. 1 EL Öl im heißen Wok erhitzen. Die Cashewkerne in 30 Sek. goldbraun rösten, herausheben. Fleisch portionsweise in 2-3 Min. unter Rühren braun anbraten. Herausheben und warm stellen.
3. Brokkoli, Schalotten und Knoblauch 4 Min. pfannenrühren. Würzsauce angießen und aufkochen lassen. Fleisch und Marinade zugeben, bei starker Hitze 1 Min. rühren. Salzen und pfeffern, mit Cashewkernen bestreuen.