

Rezept

Hähnchen-Kokos-Wok

Ein Rezept von Hähnchen-Kokos-Wok, am 13.10.2024

Zutaten

1 frische rote Chilischote	1 Stängel Zitronengras
1 Knoblauchzehe	1 Bio-Limette
1 TL Fischsauce	1 EL brauner Zucker
250 ml Kokosmilch	300 g Hähnchenbrustfilet
100 g grüner Spargel	80 g Zuckerschoten
1 EL neutrales Öl	½ - 2 TL Sojasauce

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal

Zubereitung

1. Die Chilschote waschen, putzen und längs aufschneiden. Die Kerne herausschaben, die Chilihälften in feine Würfel schneiden (danach die Hände waschen!). Von dem Zitronengrasstängel die äußeren holzigen Blätter entfernen, das weiße Innere sehr fein hacken.
2. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Limette heiß waschen und trocken reiben, die Schale fein abreiben. Den Limettensaft auspressen.
3. Chili, Zitronengras, Knoblauch und abgeriebene Limettenschale mit Fischsauce, ½ EL Zucker und 4 EL Kokosmilch in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab pürieren.
4. Das Hähnchenbrustfilet kalt abrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Würfel auf einem tiefen Teller mit der Chilipaste mischen und zugedeckt im Kühlschrank ca. 1 Std. ziehen lassen.
5. Den Spargel waschen, holzige Enden abschneiden. Die Stangen im unteren Drittel schälen, dann in 3 cm lange Stücke schneiden. Die Zuckerschoten putzen, waschen und schräg halbieren.
6. Erst den Wok, dann das Öl darin erhitzen. Die Hähnchenwürfel hineingeben und bei starker Hitze ca. 2 Min. unter Rühren braten, bis sie hellbraun sind. Den Spargel dazugeben und ca. 1 Min. mitbraten. Übrige Kokosmilch dazugießen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 4 Min. köcheln lassen. Die Zuckerschoten dazugeben und ca. 1 Min. mitgaren. Alles mit Limettensaft, restlichem Zucker und der Sojasauce abschmecken. Dazu passt Jasminreis.