

Rezept

Hähnchen mit Bambussprossen

Ein Rezept von Hähnchen mit Bambussprossen, am 23.04.2024

Zutaten

1 Dose Bambussprossen (Abtropfgewicht 180 g)	250 g Hähnchenbrustfilet
1 TL Zucker	3 EL Sojasauce
1 rote Zwiebel (ca. 100 g)	je 1 kleine gelbe und grüne Paprikaschote (à ca. 120 g)
2 Knoblauchzehen	2 EL Öl
Chilipulver	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

Zubereitung

1. Bambussprossen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Hähnchenfleisch kalt abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit Zucker und 1 EL Sojasauce mischen.
2. Die Zwiebel schälen, halbieren und längs in feine Spalten schneiden. Die Paprikaschoten waschen, vierteln, putzen und längs in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
3. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne oder einer Wokpfanne erhitzen, Knoblauch und Hähnchenfiletstreifen darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 3 Min. anbraten. Herausnehmen und auf einem Teller mit Alufolie abgedeckt beiseitestellen.
4. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin 1 Min. braten. Paprika bei mittlerer Hitze unter Rühren 2 Min. mitbraten.
5. Bambussprossen und Fleisch mit Bratensaft untermischen, mit 2 EL Sojasauce und ½ TL Chilipulver würzen. 3 Min. kochen lassen. Nach Belieben mit 2 TL gerösteten Sesamsamen bestreut servieren.