

Rezept

Hähnchenfleisch mit Austernpilzen

Ein Rezept von Hähnchenfleisch mit Austernpilzen, am 08.02.2025

Zutaten

400 g Hähnchenfleisch (oder Putenfleisch)	100 g Austernpilze
1 Bund Thai-Frühlingszwiebeln	4-6 kleine rote Chilischoten
4 Knoblauchzehen	50 g scharfes Basilikum (bai kaprau)
2 EL Öl	2 EL Austernsauce
3 EL helle Sojasauce	1 EL Fischsauce
1 Prise Zucker	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2-4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal

Zubereitung

1. Das Geflügelfleisch kalt abwaschen, mit Küchenpapier trockentupfen und in Streifen schneiden. Pilze putzen, eventuell mit Küchenpapier abreiben (nicht waschen!). Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in 3 cm lange Stücke schneiden.
2. Chilischoten waschen, putzen und klein schneiden. Knoblauch schälen, hacken und im Mörser grob zerstampfen. Das Basilikum waschen und trockenschütteln, die Blätter abzupfen.
3. Das Öl im Wok oder in einer schweren tiefen Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin goldgelb anbraten. Das Fleisch hinzufügen und unter ständigem Rühren bei starker Hitze in etwa 3 Min. anbraten.
4. Austernpilze und Chilis unterrühren und 2-3 Min. mitbraten. Die Frühlingszwiebeln zugeben und alles noch 1 Min. braten. Das Gericht mit Austernsauce, Sojasauce, Fischsauce und Zucker würzen, die Basilikumblätter unterrühren.