

Rezept

Hähnchenwok mit Quitten und Möhren

Ein Rezept von Hähnchenwok mit Quitten und Möhren, am 13.10.2024

Zutaten

150 g Hähnchenbrustfilet	50 g Schalotten
20 g frischer Ingwer	1/2 Bund glatte Petersilie
400 g Bundmöhren	1 Quitte (ca. 300 g)
4 TL Rapsöl	Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	1/2 TL Chiliflakes
1 Msp. gemahlener Piment	1 Msp. Zimtpulver
200 ml frisch gepresster Orangensaft	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal

Zubereitung

1. Das Hähnchenbrustfilet von Fett und Sehnen befreien, waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen. Das Fleisch zuerst quer in 2 Scheiben und dann in schmale Streifen schneiden.
2. Schalotten und Ingwer schälen, beides fein hacken. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blätter fein hacken. Möhren und Quitte putzen, schälen und in etwa 1 x 2 cm große Stäbchen schneiden.
3. Die Hälfte des Öls in einem Wok erhitzen. Die Fleischstreifen darin portionsweise unter Rühren rundum goldbraun anbraten. Herausnehmen, salzen und pfeffern.
4. Das restliche Öl im Wok erhitzen, die Schalotten darin unter Rühren 2-3 Min. andünsten, ohne dass sie Farbe annehmen. Den Ingwer zugeben und 1 Min. mitbraten. Die Quitte zufügen und unter Rühren 5 Min. mitbraten. Möhren, Chiliflakes, Piment und Zimtpulver zugeben und 1 Min. pfannenrühren. Den Orangensaft zugießen und alles zugedeckt bei kleiner Hitze 15 Min. köcheln lassen.
5. Die Fleischstreifen zugeben und offen 2-3 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse gar, das Fleisch warm und die Flüssigkeit fast verkocht ist. Den Hähnchenwok nach Belieben noch einmal abschmecken, anrichten und mit der Petersilie bestreuen.