

Rezept

Honig-Ingwer-Hähnchen

Ein Rezept von Honig-Ingwer-Hähnchen, am 08.06.2023

Zutaten

1 Stück frischer Ingwer (ca. 3 cm)	1 Knoblauchzehe
1 EL Sojasauce	2 EL Reiswein (ersatzweise Reissessig)
1 EL Sesamöl	1 EL Honig
1 TL Chiliflocken	300 g Hähnchenbrustfilet
1 rote Paprikaschote	2 Frühlingszwiebeln
100 g Brokkoli	150 g stückige Ananas (Dose)
2 EL neutrales Öl	Salz
Pfeffer	100 ml Hühnerbrühe (Instant)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 460 kcal

Zubereitung

1. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. In einer kleinen Schüssel Sojasauce, Reiswein, Sesamöl, Honig und Chiliflocken verrühren. Ingwer und Knoblauch hineingeben.
2. Das Hähnchenbrustfilet kalt abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen und quer in 1 cm breite Streifen schneiden. Die Hähnchenstreifen mit der Marinade mischen und zugedeckt ca. 45 Min. im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Die Paprikaschote längs halbieren und von Stielansatz, weißen Trennwänden und Samen befreien. Hälften waschen und in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. Den Brokkoli waschen. Den dicken Stiel abschneiden, schälen und ca. 1 cm groß würfeln. Übrigen Brokkoli in Röschen teilen. Die Ananasstücke in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
4. Die Hähnchenstreifen aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen, dabei die Marinade auffangen. Erst den Wok, dann 1 EL neutrales Öl darin erhitzen. Das Hähnchenfleisch mit Chili und Knoblauch hineingeben und unter Rühren bei starker Hitze in 2 - 3 Min. goldbraun braten, dann mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.
5. 1 weiteren EL Öl im Wok erhitzen, die Paprikastreifen hineingeben und unter Rühren ca. 1 Min. anbraten. Hühnerbrühe und Marinade dazugießen. Brokkoliwürfel und -röschen dazugeben, ca. 3 Min. zugedeckt garen. Hähnchenbruststreifen, Frühlingszwiebeln und Ananas hinzufügen und weitere 2 Min. mitgaren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passt Basmatireis.