

Rezept

Kohl-Hähnchen-Wok

Ein Rezept von Kohl-Hähnchen-Wok, am 14.04.2024

Zutaten

600 g Weißkohl	4 Möhren
1 Bund Frühlingszwiebeln	4 EL Cashewkerne (geröstet und gesalzen)
1 Stück Ingwer (ca. 4 cm lang)	100 ml Teriyakisauce
500 g Hähnchenbrustfilet	6 EL Erdnussöl
200 ml Gemüsebrühe	½ TL Chiliflocken
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal, 20 g F, 36 g EW, 19 g KH

Zubereitung

1. Kohl waschen, putzen und in Streifen schneiden. Möhren schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und weiße und grüne Teile getrennt in Scheiben schneiden. Cashews grob hacken. Ingwer schälen, hacken und mit der Sauce mischen. Das Fleisch ca. 3 cm groß würfeln.
2. In einem Wok 4 EL Erdnussöl erhitzen. Kohl, Möhren und weiße Zwiebeln darin unter Wenden bei starker Hitze ca. 3 Min. anbraten. Alles mit Ingwer-Teriyaki-Sauce und Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt ca. 7 Min. bei mittlerer Hitze schmoren.
3. In einer großen Pfanne das übrige Öl erhitzen. Fleisch darin bei starker Hitze in 5-6 Min. hellbraun braten. Zum Gemüse geben, 2-3 Min. mitköcheln und mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen. Kohl-Hähnchen-Wok auf Tellern anrichten, mit Zwiebelgrün und Cashews bestreut servieren. Dazu passt Patna-Reis.