Rezept

Scharfes Ingwerhähnchen

Ein Rezept von Scharfes Ingwerhähnchen, am 12.10.2024

Zutaten

500 g	Hähnchenbrustfilet
1 TL	Zucker
2	große rote Chilischoten
4	Knoblauchzehen
3 EL	Öl
2 EL	Fischsauce
1 Bund	Thai-Frühlingszwiebeln
100 g	frischer Ingwer
	½ Bund Koriandergrün
2 EL	Austernsauce

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2-4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal

Zubereitung

1. Das Hähnchenfleisch kalt abspülen, trockentupfen und in schmale Streifen schneiden. Die Fleischstreifen in einer Schüssel mit der Fischsauce und dem Zucker vermischen.

2. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Die Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Den Ingwer schälen, erst in Scheiben, dann in Stifte schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Koriandergrün waschen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen.

3. Das Öl im Wok (oder in einer Pfanne) erhitzen. Den Knoblauch darin in ca. 30 Sek. goldgelb braten. Das Fleisch hinzufügen und bei starker Hitze 3-4 Min. braten. Ingwer und weiße Frühlingszwiebelstücke dazugeben, 2 Min. pfannenrühren. Mit der Austernsauce würzen. Chilis, Frühlingszwiebelgrün und Korianderblätter untermischen.