

Rezept

# Schneller Paprika-Hähnchen-Wok

Ein Rezept von Schneller Paprika-Hähnchen-Wok, am 20.04.2024

## Zutaten

<b>250 g</b> Hähnchenbrustfilet	<b>2 EL</b> helle Sojasauce
<b>1 EL</b> Limettensaft (ersatzweise Zitronensaft)	<b>1 TL</b> flüssiger Honig
<b>½ TL</b> Chiliflocken	<b>1</b> rote Paprikaschote (à ca. 50 g)
<b>1</b> gelbe Paprikaschote (à ca. 50 g)	<b>2</b> große Frühlingszwiebeln
<b>1 Stück</b> Ingwer (ca. 2 cm lang)	<b>3 EL</b> neutrales Öl
<b>100 ml</b> Gemüsebrühe (ersatzweise Hühnerbrühe)	<b>1 TL</b> Speisestärke
Salz	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal

## Zubereitung

1. Das Hähnchenbrustfilet kalt abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen, in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Die Sojasauce mit dem Limettensaft, dem Honig und den Chiliflocken verrühren. Die Mischung unter das Hähnchenfleisch mischen.
2. Die Paprikaschoten vierteln, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Viertel waschen und in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem Grün in feine Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und zuerst in dünne Scheiben, dann in feine Streifen schneiden.
3. Das Öl im Wok oder in einer Pfanne erhitzen. Die Paprikastreifen darin unter Rühren ca. 2 Min. anbraten. Das Hähnchenfleisch, die Zwiebelringe und die Ingwerstreifen dazugeben und alles ca. 2 Min. weiterbraten.
4. Die Gemüsebrühe mit der Speisestärke glatt rühren, in den Wok gießen und einmal aufkochen lassen. Den Paprika-Hähnchen-Wok mit Salz abschmecken. Dazu passt Gewürzreis mit Mandeln oder Kräuter-Couscous (siehe S. 6).