

Rezept

Wolkenohrpilze mit Hühnerbrust und Ingwer (Pad Hed Hu Nuh Gai Sai King)

Ein Rezept von Wolkenohrpilze mit Hühnerbrust und Ingwer (Pad Hed Hu Nuh Gai Sai King), am 29.05.2023

Zutaten

100 g getrocknete Wolkenohrpilze (Mu Err)	250 g Hähnchenbrustfilet
100 g junger Ingwer	5 Knoblauchzehen
3 Frühlingszwiebeln	3 EL Öl
4 EL vegetarische Austernsauce	2 EL helle Sojasauce
1 TL Zucker	evtl. frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 195 kcal

Zubereitung

1. Die getrockneten Wolkenohrpilze mit heißem Wasser übergießen und ca. 20 Min. einweichen. Ausdrücken, die harten Teile abschneiden und die Pilze vierteln.
2. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Ingwer sparsam schälen und in feine, 1 cm lange Streifen hobeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in 2 cm lange Stücke schneiden.
3. Das Öl im Wok erhitzen. Den Knoblauch dazugeben und unterrühren. Die Hähnchenstücke dazugeben und 2-3 Min. unter Rühren kräftig anbraten. Ingwer, Pilze, Austernsauce, Sojasauce und Zucker dazugeben, kurz unterrühren, dann 4 EL Wasser dazugeben. Alles bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren ca. 10 Min. weiterbraten, bis die Pilze gar sind.
4. Die Frühlingszwiebeln dazugeben, unterheben und alles auf einer Platte anrichten. Nach Belieben mit schwarzem Pfeffer abschmecken.