

## Rezept

# Zitrushähnchen aus dem Wok

Ein Rezept von Zitrushähnchen aus dem Wok, am 09.06.2026

## Zutaten

- |   |  |
|---|--|
| <b>1 Stück</b> frischer Ingwer (ca. 1 cm) | <b>1</b> Knoblauchzehe   |
| <b>3</b> Frühlingszwiebeln                | <b>1</b> Bio-Orange  |
| <b>1</b> Bio-Zitrone                      | <b>1</b> großes Hähnchenbrustfilet (ca. 250 g, ersatzweise ein anderes Kurzbrat-Fleisch) |
| <b>2 EL</b> Öl                            | <b>100 ml</b> Instant-Gemüsebrühe  |
| <b>2 EL</b> Sojasauce                     | Salz   |
| 1-2 Msp. Sambal Oelek                     | 2-3 Prisen Zucker  |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal

## Zubereitung

1. Ingwer schälen und fein hacken. Knoblauchzehe schälen und durch die Presse drücken oder fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und quer in feine Ringe schneiden.

---

2. Orange und Zitrone heiß waschen und jeweils 1 TL Schale fein abreiben. Die Früchte halbieren und 4 EL Orangensaft und 2 EL Zitronensaft auspressen.

---

3. Das Hähnchenbrustfilet waschen und mit Küchenpapier trockentupfen, Haut und Sehnen entfernen. Das Fleisch in 1,5 - 2 cm große Stücke schneiden.

---

4. Öl im Wok (eine große Pfanne geht auch) erhitzen. Hähnchenfiletstücke mit Ingwer, Knoblauch und Frühlingszwiebeln darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 3-4 Min. braten.

---

5. Zitruschalen und -säfte, Gemüsebrühe und Sojasauce zugeben, alles noch 4-5 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit Salz, Sambal Oelek und Zucker abschmecken.