

Hähnchen-Gemüse Wokpfanne

Es gibt wohl kein chinesisches Restaurant, welches dieses Standardgericht Hähnchen-Gemüse- Wokpfanne nicht auf seiner Speisekarte hat.

Dieses einfache Pfannengericht mit Hähnchenfleisch und Gemüse auf asiatische Art gewürzt schmeckt einfach immer wieder sehr fein und ist in der Zubereitung einfach.

Zutaten: für 2 - 3 Personen

1 Hähnchenbrustfilet (ca. 200 g)
1,5 EL Erdnussöl oder anderes Pflanzenöl
1 gelbe Paprikaschote
Ca. 150 frische Sojabohnen Sprossen oder Mungobohnen Sprossen
1 halben Daumen großes Stück frischen Ingwer
2 Frühlingszwiebeln mit Grünanteil

Für die Würzsoße zum Ablöschen:

2 EL helle Sojasoße
4 – 5 EL Wasser
1 TL Speisestärke
1 TL Zitronensaft
2 TL Zucker
1 - 2 Messerspitzen Cayennepfeffer, Chilipulver oder Sambal Oeleck aus dem Glas

Für die Fleischmarinade:

1 EL helle Sojasauce
2 EL Wasser
Etwas gemahlener Ingwer
Etwas Fünf Gewürz Pulver
Eine Prise Zucker
Etwas Zitronensaft
½ TL Speisestärke

Zubereitung:

Bei diesem Rezept **Hähnchen-Gemüse Wokpfanne** wird zuerst das Hähnchenbrustfilet in schmale Streifen geschnitten.

Anschließend in eine, aus den oben angegebenen Zutaten hergestellten Fleischmarinade, für etwa 30 Minuten eingelegt.

Für die Gemüseeinlage:

Gelbe Paprika putzen, waschen, anschließend in sehr dünne Paprikastreifen schneiden.

Knackfrische Sojabohnensprossen in kaltem Wasser waschen, durch ein Sieb abseihen und gut abtropfen lassen.

Frühlingszwiebeln waschen, in etwa 4 – 5 cm lange Stücke, diese wiederum in etwas dünneren Streifen schneiden.

Ingwer schälen, in kleine Würfel schneiden.

Für die Würzsoße zum Ablöschen der Wokpfanne:

Aus den oben angegebenen Zutaten und Gewürzen nach persönlichem Geschmack eine kräftig gewürzte, mehr oder weniger scharfe Würzsoße zusammen rühren.

Nebenher Reis oder chinesische Nudeln (Mie- Nudeln) kochen.

Für die Fertigstellung der Hähnchen- Gemüsepfanne:

Die Hähnchenfleisch Streifen aus der Marinade nehmen und mit der Hand etwas ausdrücken.



Danach die Fleischstreifen auf eine doppelte Lage Küchenpapier zum Abtropfen legen.

In einer Wok- oder Bratpfanne mit etwas höherem Rand 1,5 EL Öl geben, die ganze Pfanne damit ausstreichen und erhitzen.

Das Hähnchenfleisch im heißen Fett ringsum zart anbraten.

Den Ingwer hinzu geben, unter Wenden kurz mitschmoren.

Die Paprikastreifen unterheben, wiederum etwa eine Minute mitgaren, dabei gleichzeitig die Temperatur der Herdplatte etwas zurück drehen.

Zuletzt die Bohnensprossen und die Frühlingszwiebeln mit in die Pfanne geben und alles zusammen unter mehrfachem Wenden noch ca. 2 Minuten langsam mitschmoren lassen.

Die vor bereitete Würzsoße nochmals umrühren und die Hähnchen- Gemüse- Wokpfanne damit ablöschen.

Den ganzen Pfanneninhalt erneut kurz aufkochen lassen, kosten und nach persönlichem Geschmack abschmecken.

Tipp:

Nach Wunsch kann man kurz vor dem Servieren ein paar Tropfen dunkles 100 % reines Sesamöl oder 1 TL Sesamöl über das Gerichtträufeln.

Das gibt der Hähnchenpfanne die typische chinesische Geschmacksnote.

Als Beilage frisch gekochten Basmati – Reis oder chinesische Nudeln dazu servieren.

Kalorienangaben

Bei 2 Personen enthalten 1 Portion Hähnchen-Gemüse Wokpfanne ohne Beilage ca. 250 kcal und ca. 10 g Fett