

Hähnchen-Pak Choi Pfanne

Diese Hähnchen-Pak Choi Pfanne ergibt mit den oben genannten Zutaten ein asiatisch gewürztes Pfannengericht mit reichhaltigem Gemüseanteil und etwas zartem Hähnchenfleisch, was zusammen mit Pak Choi (eine asiatische milde Kohlsorte ähnlich dem Chinakohl) dem Gericht eine aparte Geschmacksrichtung verleihen.

Zutaten: für 4 Personen

250 g Hähnchenbrustfilet
200 g Möhren
300 g Mini Pak Choi
3 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
Etwa 2 cm frischen Ingwer
200 rote Spitzpaprika oder
Rote Gemüsepaprikaschote
50 g grüne Erbsen (ca. ½ Kaffeeasse gefroren)
25 g Cashewkerne naturbelassen (ca. 18 Stück)
2 – 3 EL Pflanzenöl zum Braten

Für die Hähnchenfleisch Marinade:

1 EL helle Sojasauce
2 EL kaltes Wasser
Messerspitze Fünf Gewürzpulver
1 TL flüssiger Honig oder etwas Zucker
1 TL Zitronensaft
½ TL Speisestärke

Für die Würzflüssigkeit zum Ablöschen:

2 EL helle Sojasauce
5 EL Wasser
1 TL Speisestärke
1 - 2 TL Zitronensaft
1 - 2 TL Zucker oder Honig
1 Messerspitze scharfes Chilipulver oder
½ - 1 TL Sambal Oelek (scharfe Chilipaste aus dem Glas)
Reines Sesamöl zum Beträufeln

Zubereitung:

Für die Zubereitung der **Hähnchen-Pak Choi Pfanne** zuerst das Hähnchenbrustfilet in etwa 1 cm breit Streifen schneiden.

Aus den oben genannten Zutaten für die **Fleischmarinade** in einem Schüsselchen die Marinade anrühren und die Hähnchenstreifen für ca. 30 Minuten darin marinieren.

Bei dieser Gelegenheit dann auch mit den oben genannten Zutaten die **Würzsoße** zum späteren Ablöschen der Pak Choi Pfanne in einer weiteren Schüssel zusammenrühren und zur Seite stellen.

Nun beginnt das Gemüseschnippeln:

Gewaschene, geschälte Möhren in etwa streichholzdicke 4 cm lange Stifte schneiden.

Gewaschene, geputzte entkernte rote Spitzpaprikaschoten oder rote Gemüsepaprika ebenfalls in dünne Stifte schneiden.

Pak Choi der Länge nach halbieren, den unteren Strunk herausschneiden und den hellen Kohlanteil in schmale Streifen, den grünen Blattanteil in etwas grobe Streifen schneiden.

Frühlingszwiebeln in schmale Ringe schneiden, auch da den grünen Anteil etwas grober schneiden.

Ingwer und Knoblauch in kleine Würfel schneiden.

Nun in einer großen Pfanne oder der Wok Pfanne die Cashew Kerne ohne Fett unter Wenden zart anrösten, aus der Pfanne nehmen und für später zur Seite stellen.



Das inzwischen marinierte Hähnchenfleisch mit der Hand ausdrücken und auf einer dicken Lage Küchenpapier zum Abtropfen legen.

Anschließend in 2 EL Öl in der Pfanne ringsum gut anbraten, aus der Pfanne nehmen und auf der Seite warmhalten.

Nun nacheinander rasch zuerst die Ingwer-Knoblauchmischung im verbliebenen Öl kurz sanft anbraten. Von den Frühlingszwiebeln den hellen Zwiebelanteil und die Hälfte vom Zwiebelgrün mitanbraten, etwas vom Zwiebelgrün für die spätere Dekoration der Pfanne zur Seite legen. Möhren- und Paprikastifte und nach Bedarf den 3. EL Öl hinzugeben, unterheben und unter häufigem Pfannenrühren gut 1 – 2 Minuten bei nicht zu großer Hitze anschmoren.

Nach etwa 2 Minuten Garzeit das zerkleinerte Pak Choi Gemüse mit in die Pfanne geben, unterheben und zusammen unter Wenden weitere 1 – 2 Minuten weiter braten.

Die gefrorenen grünen Erbsenkerne hinzugeben, unterheben und nun den Pfanneninhalt mit der vorbereiteten Würzflüssig und der übrig gebliebenen Fleischmarinade ablöschen und ein letztes Mal ca. 2 Minuten unter Wenden bei zurück gedrehter Hitze langsam fertiggar.

Die Hähnchenstreifen zuletzt unterheben und darin nur noch einmal erwärmen.

Die Hähnchen-Pak Choi Pfanne kurz vor dem Servieren mit den Cashewkernen (können auch ungesalzene Erdnuskerne sein) bestreuen, darüber etwas vom zur Seite gelegten Grün der Frühlingszwiebeln streuen und mit etwas reinem Sesamöl (gibt dem Gericht die typisch asiatische Geschmacknote) beträufelt zusammen mit gekochtem Basmatireis oder asiatischen Teigwaren servieren.

Kalorienangaben

1 Portion Hähnchen-Pak Choi Pfanne enthalten ohne Beilage ca. 275 kcal und ca. 12 g Fett