

Hähnchen- Selleriepfanne

Bei diesem Rezept Hähnchen – Staudenselleriepfanne handelt es sich um eine chinesische Mahlzeit, welche zusammen mit frisch gekochtem Basmatireis eine im Arbeitsaufwand schnell und einfache, im Geschmack leicht scharfe süß-saure, sehr leckere, Gemüsehähnchenpfanne ergibt.



Zutaten: für 2 - 3 Personen

350 g Staudensellerie
Ca. 250 g Hähnchenbrustfilet
1 TL Speisestärke

Salz

Pfeffer

15 g frischen Ingwer

3 Frühlingszwiebeln

Zum Anbraten:

2 EL Öl

Für die Würzsoße zum Ablöschen:

3 EL helle Sojasoße

75 ml (10 EL kaltes Wasser)

2 EL trockener Sherry

oder Reiswein

1 TL Speisestärke

1- 2 TL Zitronensaft

1- 2 TL Zucker

Gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

Dazu zuerst den Staudensellerie vorbereiten:

Die einzelnen Selleriestangen abbrechen, unter kaltem Wasser waschen.

Anschließend, jede einzelne Stange mit einem Sparschäler schälen.

Anschließend den Sellerie in etwa 3 – 4 cm lange, dünne Streifen schneiden.

Ein etwa pflaumengroßes Stück frischen Ingwer schälen, in kleine Würfel schneiden.

Frühlingszwiebeln putzen, den hellen Zwiebelanteil in etwa 3 cm lange Stücke und Streifen schneiden.
Das Zwiebelgrün in dicke Scheiben schneiden.

Hähnchenbrustfilet unter kaltem Wasser waschen, trocken tupfen, anschließend in dünne Streifen schneiden und in eine kleine Schüssel geben.

Das Hähnchenfleisch mit reichlich Salz und Pfeffer würzen, mit 1 TL Speisestärke bestäuben, die Fleischstreifen damit etwas einhüllen.

Für die Würzsoße zum späteren Ablöschen des Gerichtes:

Sojasoße mit den oben angegebenen Zutaten in einer kleinen Schüssel verrühren, zur Seite stellen.

1 EL Öl in eine Pfanne oder einer Wokpfanne geben, erhitzen.

Das Hähnchenfleisch, unter ständigem Wenden, im heißen Öl knusprig braten.

Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und in einer kleinen Schüssel warm halten.

Wiederum 1 EL Öl in die gleiche Pfanne geben, erneut erhitzen, Ingwer zusammen mit den Staudenselleriestreifen im heißen Fett anbraten, die Hitze reduzieren und das Gemüse, unter ständigem Wenden, noch etwa 2 Minuten weiterschmoren lassen.

Zuletzt die Frühlingszwiebeln zum Selleriegemüse hinzu geben, Hitze kurz erhöhen und wieder zurück schalten und alles zusammen, unter ständigem Pfannenwenden etwa 1 Minute sanft mitschmoren.

Den ganzen Pfanneninhalt nun mit der vorbereiteten Würzsoße ablöschen und wiederum in etwa einer Minute, etwas einkochen lassen.

Diese schnelle Hähnchen – Gemüsepfanne kann jetzt noch nach eigenem Geschmack abwürzen. Zusammen mit frisch gekochtem Reis als leichte asiatische Mahlzeit servieren.

Tipp:

Den Staudensellerie kann man statt in dünne Streifen, auch in Scheiben schneiden, dabei verlängert sich die Bratzeit etwa um das Doppelte, wobei zu beachten ist, dass der Staudensellerie nicht weich, sondern noch einen leicht knackigen Biss haben sollte.

Kalorienangaben

Bei 2 Portionen Hähnchen- Staudenselleriepfanne, hat 1 Portion ca. 330 kcal und ca. 13 g Fett