

Knuspriger Hühner-Gemüse-Wok



Foto: Norbert Tutschek

Zubereitung:

1. Zunächst den Paprika entkernen und in Streifen schneiden.
2. Frühlingszwiebel ebenfalls in Streifen schneiden, dabei auch etwas von dem grünen Teil in sehr feine Streifen schneiden und als Garnitur zur Seite legen.
3. Die Hühnerbrust in mundgerechte kleine Würfel schneiden, salzen, pfeffern und in Mehl wenden.
4. In einem Wok (oder einer anderen Pfanne) nicht zu wenig Öl gut erhitzen und die Hühnerwürfel bei starker Hitze rundum knusprig braten. Herausheben, mit Alufolie abdecken und warm halten.
5. Bei Bedarf frisches Öl nachgießen und nun die Frühlingszwiebeln mit dem Paprika anschwitzen, Wok-Gemüse zugeben und kräftig durchrösten. Maiskörner abtropfen und ebenfalls hinzufügen.
6. Mit einem kräftigen Schuss Sojasauce und bei Bedarf auch etwas Suppe abschmecken, aber nicht zu viel salzen!
7. Hühnerfleisch wieder zugeben und nur kurz mitziehen lassen. Erdnüsse untermengen und anrichten.
8. Den Hühner-Gemüse-Wok mit dem klein geschnittenen Grün der Frühlingszwiebeln bestreuen und servieren.

Tipp:

Servieren Sie dazu Reis oder Glasnudeln.

Die Erdnüsse erhalten ein besonders feines Aroma, wenn sie zuvor in einer Pfanne ohne Fett angeröstet werden, bis sie zu duften beginnen (danach wie im Rezept beschrieben weiterverarbeiten.)

Kochdauer: 15 bis 30 min
Schwierigkeit: Hobby-Koch
Menüart: Hauptspeise
Region: China
Eigenschaften: Preiswerte Küche

Zutaten für 4 Portionen:

- 600 g Hühnerbrust
- 1 Spitzpaprika
- 3 Frühlingszwiebel
- 500 g Wok-Gemüse (tiefgekühlt)
- 1/2 Dose(n) Gemüsemais (ca. 165 g)
- Sojasauce
- 3 EL Suppe (bei Bedarf)
- 3 EL Erdnüsse
- Salz
- Pfeffer
- Sonnenblumenöl
- Mehl (zum Bemehlen)