

Chinakohlpfanne auf asiatische Art



250 g	Möhren
1	Paprikaschote (je 1 gelbe und rote)
½ Kopf	Chinakohl
2-3	Lauchzwiebeln
300 g	Hähnchenfilet
40 g	Erdnüsse
1	walnussgroßes Stück (ca. 5 g) Ingwer
1	Knoblauchzehe
200 g	Basmatireis
	Salz
2 EL	Sesamöl
300 ml	Gemüsebrühe (instant)
6 EL	Chili-Soße
evtl. ½ TL	Kartoffelstärke

Zubereitung

- 1 Möhren schälen, waschen, längs halbieren und schräg in Stücke schneiden. Paprika halbieren, putzen, waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Chinakohl putzen, in mundgerechte Stücke schneiden, waschen und gut abtropfen lassen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Hähnchenfilet waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen. Ingwer und Knoblauch schälen. Ingwer fein reiben. Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken. Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Inzwischen Öl im Wok erhitzen. Hähnchenwürfel kräftig darin anbraten und bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten garen, herausnehmen. Möhren im Wok anbraten. Knoblauch, Ingwer und Paprika zufügen und kurz mitbraten. Mit Brühe und Chili-Soße ablöschen. Lauchzwiebeln und Kohl zufügen und 2-3 Minuten köcheln lassen. Soße eventuell mit in wenig Wasser angerührter Stärke binden. Erdnüsse und Fleisch zufügen, kurz erwärmen. Chinakohlpfanne auf Tellern anrichten. Reis dazureichen