

Gebratenes Gemüse mit Hähnchen - Pad Pak Gai



Zutaten für 2 Portionen:

200 g	Hähnchenbrustfilet(s)
1 Handvoll	Champignons
1 Handvoll	Zuckererbsen
1 Handvoll	Sojabohnenkeimlinge
½	Karotte(n)
¼	Zucchini
½	Paprikaschote(n), rote
½	Paprikaschote(n), gelbe
2	Frühlingszwiebel(n)
1 große	Zwiebel(n), rote
2 Zehe/n	Knoblauch, gehackt
3 EL	Woköl
3 EL	Austernsauce
2 EL	Fischsauce
1 EL	Sojasauce, helle
1 Prise(n)	Zucker

Die vorbereitete Hähnchenbrust in Streifen schneiden. Champignons je nach Größe vierteln oder halbieren. Die Zuckerschoten halbieren, die Sojabohnenkeimlinge mit Wasser abspülen. Karotte stifteln, die Zucchini halbieren und in Scheiben schneiden, die Paprikaschoten vierteln und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln in 3 cm lange Stücke schneiden. Die rote Zwiebel halbieren und in Scheiben schneiden, den Knoblauch hacken.

Ca. 3 EL Öl im Wok erhitzen, die Hähnchenfleischstreifen scharf anbraten. Hitze etwas reduzieren. Den Knoblauch in den Wok geben und kurz anbraten. Sofort die Karotten, Paprika, Zuckerschoten, Zwiebel dazugeben und ca. 2 Min. pfannenrühren. Die Champignons, Zucchini beigeben und nochmals ca. 1 1/2 - 2 Min. braten.

Die Austern-, Fisch- und Sojasauce am Rand in den heißen Wok einlaufen lassen und mit ca. 4 EL Wasser ablöschen, mit dem Zucker würzen.

Zum Schluss die Sojabohnenkeimlinge und die Frühlingszwiebeln zufügen und mit den anderen Zutaten max. 1/2 Min. pfannenrührend vermischen .

Mit etwas gehackten Korianderblättern und/oder etwas gerösteten Erdnüssen servieren.

Anmerkung: Ein Alltagsgericht, was immer wieder gut schmeckt und gleichzeitig eine prima Resteverwertung ist.

Gemüse kann man nach Vorrat/Wahl nehmen. Es sollten nur die unterschiedlichen Garzeiten der Gemüsesorten beachtet werden, damit alles schön knackig bleibt

Das ist eine milde Variante, n. B. man kann noch frische rote Chilis oder geröstete getrocknete Chilis, klein gehackt, dazugeben.