

# Paprika-Hähnchen aus dem Wok

## Zutaten für 10 Personen:

500 gr Langkorn Reis

1,2 kg Hähnchenbrustfilet

Pfeffer, Salz

2 dl Ketchup

100 gr Honig

0,5 dl Weißweinessig

3 dl Sojasauce

Fünf-Gewürz

3 Paprika, gelb

3 Paprika, rot

1 Sellerie

4 Zwiebeln

400 g Sojabohnen

1 dl Erdnußöl

5 dl Liter Gemüsebrühe

3 EL Speisestärke

## Zubereitung:

Langkornreis kochen, abkühlen und beiseite stellen.

Hähnchenbrustfilet in dünne Streifen schneiden. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Aus Ketchup, Honig, Weißweinessig und Sojasauce eine Marinade rühren. Von der chinesischen Gewürzmischung Fünf-Gewürz ca. 3 TL zufügen. Das Hähnchenfleisch ca. 30 Minuten darin marinieren.

Paprikas in schmale Streifen schneiden. Wurzeln schälen und in feine Stifte raspeln (z.B. mit der Julienescheibe der Küchenmaschine). Zwiebel halbieren und in feine Scheiben schneiden. Sojabohnen abspülen.

Öl im Wok erhitzen. Das Fleisch unter Rühren in ca. 4-5 Minuten anbraten. Zum Warmhalten an den Rand vom Wok schieben.

Das Gemüse im heißen Öl 3-4 Minuten anbraten. Gemüsebrühe mit Stärkemehl anrühren, zum Gemüse geben und dieses und gar kochen. Das Hähnchenfleisch und den vorgekochten Reis zufügen, kurz erwärmen.

Abschmecken, servieren.