

Buntes Wok - Allerlei mit Hähnchenfleisch

Die Möhren schälen. Nach Belieben würfeln oder in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Das Hähnchenbrustfilet würfeln und mit Mehl bestäuben. Die Shiitakepilze waschen und würfeln. Die Chilischote in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Chilischote und Knoblauch mit der Sojasauce und dem Zucker so lange in einer Schüssel verrühren, bis der Zucker sich aufgelöst hat.

Erdnussöl in einem Wok heiß werden lassen. Das Hähnchenbrustfilet abtupfen und darin anbraten, dann herausnehmen. Anschließend die Möhren und die Frühlingszwiebeln ca. 5-7 Minuten anbraten, nun die Shiitakepilze dazugeben und ebenfalls anbraten. Die Sprossen und die Ananaswürfel dazugeben. Das ganze mit dem Sojasaucengemisch ablöschen. Als letztes das Hähnchenbrustfilet dazu geben und eine Handvoll Cashewnüsse dazu geben.

Dazu passt Basmati.

Zubereitungszeit: 50
Minuten
Schwierigkeitsgrad: normal
kJ/kcal p. P.: keine
Angabe /

Zutaten für 10 Portionen:

5 Hähnchenbrustfilet
20 Möhre(n)
5 Pck. Mungobohnensprossen
1 Ananas, gewürfelte
5 Bund Frühlingszwiebel(n)
(alternativ Zuckerschoten)
20 Pilze (Shiitakepilze)
5 Chilischote(n), rote
5 Knoblauchzehe(n)
200 grl Cashewnüsse,
ungesalzene
5 EL Zucker
30 EL Sojasauce
5 EL Mehl
10 EL Öl (Erdnussöl)
etwas Mehl zum Bestäuben