

Hähnchen-Asia-Pfanne

Für 2 Personen

1 Karotte	je 1 Paprika grün, gelb, rot	60 g Lauch
60 g Brokkoliröschen	50 g Champignons	3-4 EL Erdnussöl
Sojasoße	Rotes Thaicurry	frischer Ingwer
100 ml Geflügelbrühe	2 Hähnchenbrüste a 140 g	Salz, Pfeffer
2 EL Speisestärke	1 Eiweiß	

Das Gemüse putzen und pfannengerecht in kleine Stücke oder Scheiben schneiden. Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden. Nach und nach die Gemüse und Pilze mit etwas Erdnussöl in den heißen Wok geben, dabei immer wieder durchrühren, es sollte leicht goldbraun, aber noch knackig sein. Mit Sojasoße und rotem Thaicurry abschmecken. Den Ingwer dazu reiben. Mit wenig Brühe auffüllen und abschmecken. Hähnchenbrust in Streifen schneiden, leicht mit Salz und Pfeffer würzen und in der Speisestärke wenden. Eiweiß leicht aufschlagen und die Fleischstreifen durchziehen. Im Wok mit etwas Erdnussöl die Hähnchenstreifen goldgelb ausbacken und mit dem Gemüse servieren. Dazu passen asiatische Nudeln.

NN 01. Oktober 2010