

# Hühner-Brust mit Wok-Gemüse und Basmati-Reis

## Für zwei Personen

250 g Hühnerbrust	150 g Basmatireis	150 g Zuckerschoten
1 Karotte	1 rote Paprika	1 Chinakohl
50 g Sojasprossen	1 Knoblauchzehe	1 Knolle Ingwer
30 g Cashewkerne	1 TL Sambal Oelek	300 ml Gemüsefond
3 EL Sojasauce	Erdnussöl, Speisestärke	Chili, Salz, Pfeffer

Den Reis in Salzwasser garkochen. Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Den Ingwer schälen und ebenfalls fein schneiden. Zwei Esslöffel Erdnussöl mit dem Sambal Oelek, der Sojasauce, dem Knoblauch und Ingwer vermengen. Mit Salz würzen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen, in kleine Stücke schneiden und in die Marinade legen. Die Zuckerschoten vom Faden befreien und halbieren. Die Karotte schälen und in feine Streifen schneiden. Die Paprika halbieren, entkernen und in kleine Rauten schneiden. Den Chinakohl ebenfalls klein schneiden. Die Speisestärke mit dem Gemüsefond verrühren. Den Wok erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Anschließend das Gemüse mit den Sprossen hineingeben und mit dem Fond ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken. Den Reis mit dem Wokinhalt auf Tellern anrichten und servieren.

Nadja Knaus am 18. März 2013