

Wok-Gemüse mit Hähnchen-Brust-Streifen und Walnüssen

Für zwei Personen

Für das Hähnchenbrustfilet:

200 g Hähnchenbrustfilet 1/8 l Distelöl

Für den Reis:

100 g Reis Salz

Für das Wok-Gemüse:

200 g Möhren 1 rote Paprika 200 g Zuckerschoten
200 g Zucchini 60 g Walnüsse 1/8 l dunkle Sojasauce
1/8 l Olivenöl 1/2 Bund Petersilie Salz
schwarzer Pfeffer

Für die Sauce:

1 TL Ingwer 1 Zitrone 1 Zehe Knoblauch
50 g Butter 100 ml Sahne 40 ml Sojasauce
40 ml Mirin 1 TL brauner Zucker

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Für den Reis einen Topf mit leichtgesalzenem Wasser zum Kochen bringen und den Reis darin etwa 20 Minuten bissfest garen.

Für die Sauce die Knoblauchzehe abziehen und durch die Knoblauchpresse geben. Die Zitrone waschen, halbieren und auspressen. Den gepressten Knoblauch mit einen Esslöffel Zitronensaft, der Sojasauce, dem Mirin, dem braunen Zucker, der Sahne und der Butter vermengen. Den Ingwer schälen und reiben. Einen Teelöffel vom geriebenen Ingwer in die Sauce geben.

Etwas Butter in der Pfanne erhitzen und die Sauce hineingeben. Alles kurz aufkochen lassen und mit Butter abbinden.

Für das Hähnchenbrustfilet das Fleisch in ganz kleine Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend das Distelöl in einem Wok erhitzen und das Fleisch vorsichtig hineinlegen. Das Fleisch von jeder Seite drei Minuten anbraten und wieder aus dem Wok herausnehmen.

Das Fleisch anschließend im Ofen warmstellen.

Für das Wok-Gemüse das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Möhren schälen und in schmale Scheiben schneiden. Nebenbei die Zuckerschoten putzen, die Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden und die Paprika waschen, entkernen, von Scheidewänden befreien und in Streifen schneiden. Anschließend nacheinander die kleingeschnittenen Möhren, Zuckerschoten, Paprika und Zucchini im Wok glasig dünsten.

Den Reis abgießen, in den Wok geben und mit dem Gemüse vermengen. Danach die Hähnchenbruststreifen aus dem Ofen nehmen und ebenfalls in den Wok geben. Zuletzt die Walnüsse, das Olivenöl und die Sojasauce unterrühren und mit schwarzem Pfeffer abschmecken.

Das Wok-Gemüse mit dem Reis und den Hähnchenbruststreifen auf Tellern anrichten und servieren.

Markus Schmeling am 15. Juni 2015