

Chinesische Hähnchen-Pfanne mit Spitzkohl und Zwiebel

Für 5 Portionen:

1 Spitzkohl	2 große Zwiebeln	1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Paprikaschoten, rot	5 Hühnerbrüste	1 Glas Mungobohnenkeimlinge
1 EL Speisestärke	200 ml Brühe, gekörnte	200 ml Sojasauce
Salz	Ingwerpulver	Paprikapulver
Öl		

Zuerst Spitzkohl säubern, vom Strunk befreien und dünn schneiden.

Als nächstes die Paprika säubern und in mundgerechte Stücke schneiden.

Zwiebeln schälen und grob zerteilen.

Danach Frühlingslauch säubern und in mundgerechte Streifen schneiden.

Sojabohnen abtropfen lassen.

Als nächstes das Öl im Wok stark erhitzen. Fleisch waschen und in mundgerechte Würfel schneiden.

Jetzt das Fleisch im Öl scharf anbraten und dann mit Speisestärke bestreuen, noch kurz anrösten und das Fleisch dann wieder rausnehmen.

Nun das Gemüse komplett in den Wok geben. Unter Rühren kurz anrösten.

Danach die Brühe und Ketjap Manis angießen und 5 Minuten anrösten.

Gut vermischen und mit Gewürzen abschmecken.

NN am 27. März 2025