Wok-Gemüse mit Hähnchen

Für 4 Portionen

2 Knoblauchzehen	1 Stück Ingwer	2 Möhren
2 kl. Zucchini	250 g Champignons	1 rote Paprika
1 kl. Aubergine	1 reife Mango	400 g Hähnchenbrustfilet
2 EL Öl	Salz, Currypulver	Sojasoße
2 EL Sesam		

Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln.
Möhren schälen und in Streifen schneiden. Zucchini putzen, waschen und in Streifen schneiden. Pilze putzen, waschen und vierteln. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Aubergine putzen, waschen und würfeln. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden. 1 EL Öl im Wok erhitzen, Fleisch darin rundherum anbraten. Mit Salz und Curry würzen, herausnehmen.
1 EL Öl im Wok erhitzen. Möhren, Zucchini, Pilze, Paprika und Aubergine darin scharf anbraten. Ingwer und Knoblauch zugeben und mitbraten. Alles mit Sojasoße ablöschen.
Mango und Hähnchen zum Gemüse geben, kurz mitbraten und nochmals abschmecken.
Fertiges Gemüse mit Sesam bestreut anrichten.

NN am 14. Oktober 2026