

Martina & Moritz | Hähnchenbrust mit Frühlingsgemüse

Zutaten für 4 Personen:

- 250 - 300 g Hähnchenbrust
- 1 gehäufter TL Speisestärke
- 1 - 2 TL Sesamöl
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 2 Schalotten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 - 3 Bleichselleriestängel
- 100 g feine Böhnchen
- 2 junge Möhren
- 1 Handvoll Champignons
- 1 Lauchstange
- 2 EL neutrales Öl (Erdnuss- oder Sojaöl)
- ½ TL Zucker
- 1 Tasse Erbsen oder Zuckerschoten
- 1 EL Sojasoße
- 1 EL Fischsoße
- 1 EL Sherry
- Koriandergrün
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Die Hähnchenbrust quer in dünne Scheiben schneiden, mit Stärke überpudern und gründlich einmassieren. Die Speisestärke verbindet sich in der Brathitze mit dem Eiweiß und bildet einen Film, der alles schön saftig hält. 1 TL Sesamöl darüber träufeln und einreiben.

Ingwer, Knoblauch und Schalotten schälen, Chili entkernen. Alles fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, Selleriestängel – wenn nötig – fädeln, dann quer in feine Streifen schneiden. Böhnchen putzen – wenn sie nicht wirklich stricknadeldünn sind, in Stücke brechen und für 5 Minuten in kochendes Salzwasser geben (rohe Bohnen sind giftig), dann eiskalt abschrecken. Zuckerschoten an den Enden abknipsen und – wenn nötig – ebenfalls fädeln. Möhren mit dem Sparschäler schälen und in dünne Scheibchen hobeln. Champignons in Scheiben schneiden, ebenso die Lauchstange – von dieser nur das Weiße und Hellgrüne verwenden.

Im Wok das Öl erhitzen und ein klein wenig Sesamöl dazugeben. Zuerst das Fleisch darin 1 Minute braten, sofort salzen und pfeffern und immer wieder umrühren. Dann nacheinander Ingwer, Knoblauch und Chili hinzufügen und schließlich nach und nach die Gemüse – entsprechend der Länge ihrer Garzeit in folgender Reihenfolge: Frühlingszwiebeln und Schalotten, Möhren, Lauch, Sellerie, Champignons usw. Immer wieder Platz in der Mitte des Woks für das nächste Gemüse schaffen.

Unter stetem Rühren braten und jedes Gemüse mit einigen Salzkörnchen würzen. Am Ende noch einmal mit der Pfeffermühle darübergerhen. Schließlich auch Erbsen bzw. Zuckerschoten hinzufügen.

Fischsoße, Sojasoße und Sherry vom Rand her in den Wok fließen lassen und etwas Zucker hinzugeben. Nochmals auf heftiger Hitze 1 Minute alles unter Rühren braten. Das Gemüse muss aber noch Biss behalten.

Zum Schluss das zerzupfte Koriandergrün darüber streuen.

Beilage:

Duftiger, körniger Reis – am besten schmeckt thailändischer Duftreis.

Rezept: Martina Meuth & Bernd Neuner-Duttenhofer

Quelle: Kochen mit Martina und Moritz vom 16.07.2016

Episode: Köstliche Gerichte – leicht und lecker