

Asia-Hähnchen aus dem Wok

Im Wok sind die Zutaten blitzschnell pfannenegerührt und gar, so hat man ruckzuck ein fantastisches Essen auf dem Tisch! Deshalb zuallererst den Reis aufsetzen, den es dazu als Beilage geben soll: der braucht ca. 20 Minuten, und in dieser Zeit ist auch das Asia-Hähnchen fertig. Kalorien pro Person: ca. 350.



Zutaten für 2 Personen:

- 1 Tasse Reis (150 g)
- 2 Tassen Wasser
- Salz
- 180 g Hähnchenbrust
- kleiner Schuss Sesamöl
- 1 TL Speisestärke
- 1 kleine Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 1 Chilischote
- 1 Frühlingszwiebel
- ½ rote Paprikaschote
- ½ grüne Paprikaschote
- 1 EL Öl
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Austernsauce
- 1 EL Sherry, Brühe oder Apfelsaft
- Koriandergrün

Zubereitung:

- Den Reis mit dem Wasser aufkochen, im offenen Topf ca. 8 bis 10 Minuten köcheln, bis so viel vom Wasser verdampft ist, dass die Reisoberfläche sichtbar ist. Salzen, zugedeckt auf kleinstem Feuer ca. 20 Minuten garziehen lassen.
- Das Fleisch mit einem scharfen Messer quer in feine (2 mm) Scheibchen schneiden. Mit Stärke überpudern, ein paar Tropfen Sesamöl darüberträufeln, alles gut einmassieren.
- Die Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und entkernte Chili sehr fein hacken. Frühlingszwiebel in Scheibchen schneiden. Paprika entkernen, dann quer in feine Streifen schneiden.

- Öl im Wok erhitzen, zuerst das Fleisch zufügen, 20 Sekunden unbewegt anbraten, dann mit der Rührschaufel ständig umwenden, dabei nacheinander die vorbereiteten Zutaten zufügen: Zwiebel, Ingwer, Knoblauch, Chili. Dann Frühlingszwiebel und Paprika.
- Am Ende Sojasauce und Austernsauce angießen, auch Sherry und Brühe. Noch einmal alles mischen. Zerzupftes Koriandergrün zufügen und sofort mit dem duftigen Reis servieren.

Getränk: Eiswasser