



Asia-Gemüse mit Hähnchenbrust

- **Küche:** Asiatisch
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Ein frisches Asia-Gemüse fernöstlich „Pfannen geschwenkt“ mit leckerer Hähnchenbrust. Gesund und bekömmlich mit wenig Kalorien.

Zutaten

- 500 g schiere Hähnchenbrust in dünnen Scheiben
- 75 g ungesalzene Erdnusskerne
- 1 Tl frisch geriebener Ingwer
- 200 g junger Frühlingslauch, geputzt, gewaschen, in dünnen Ringen
- 200 g Shitake Pilze, gesäubert, grob auf gleiche Größe geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 250 g Sojasprossen
- 200 g Chinakohl, geputzt, gewaschen, in groben Streifen
- 1/2 kleine Chilischote, fein gewürfelt
- Etwas Koriander, gezupft
- 4 El Sesam oder Olivenöl
- 100 ml Soja Soße
- 1 Tl Sambal Oelek
- 1 Tl Sambal Manis
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitungen:

Schritt2

Zunächst die Erdnüsse in einer kleinen Stielpfanne ohne Fett goldgelb rösten.

Schritt3

Die Sojasprossen unter fließendem Wasser waschen und 1 - 2 min. in kochendes Salzwasser geben, abschrecken.

Schritt4

Die Hähnchenbrüste ebenfalls waschen, trocken tupfen und in dünne Blätter schneiden.

Schritt5

Der Ansatz:

Schritt6

Das Öl in einem Wok oder großen Stielpfanne erhitzen und das Fleisch in 2 - 3 Chargen nur scharf anbraten. Salzen, pfeffern; heraus nehmen, warm halten.

Schritt7

Etwas Öl nachgießen und die Shitake, den Frühlingslauch, Chili, Knoblauch und Ingwer 2 - 3 min. anschwitzen.

Schritt8

Danach für weitere 2 - 3 min. zunächst den Chinakohl, etwas zeitversetzt die blanchierten Sprossen, die Erdnüsse und das Hähnchenfleisch dazu geben.

Schritt9

Alles mit der Soja Soße ablöschen und mit Sambal Oelek und Sambal Manis abschmecken.

Schritt10

Rezeptart: Geflügelgerichte

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/asia-gemuese-haehnchenbrust/>