Nah&Frisch



Salinen Austria | Professional

Hühnerwok mit Gemüse

Hauptspeise | Geflügelgerichte

Zubereitung

Champignons waschen, Stiele entfernen und halbieren. Zucchini der Länge nach halbieren und in 5 Millimeter dicke Scheiben schneiden. Sojasprossen waschen und gut abtropfen lassen. Ingwer schälen und fein reiben. Die Hühnerfilets in fingerdicke Streifen schneiden, mit Bad Ischler 7-Kräutersalz und Pfeffer würzen. In einer beschichteten Pfanne oder einer Wokpfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Hühnerbruststreifen darin anbraten. Nach etwa der Hälfte der Bratzeit die Champignons und Sojasprossen beigeben. Wenn die Hühnerbrust durch ist, Ingwer beigeben, umrühren und von der Flamme nehmen. Mit Sojasauce abschmecken. Vorsicht: Nicht mehr kochen lassen oder nur ganz kurz, da sonst die Sojasauce einreduziert und das Gericht zu salzig wird. Je nach Geschmack können Sie dem Gericht mit Chilisauce etwas Schärfe geben. Auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Reis servieren.

Zutaten

- 500 g Hühnerfilet ohne Haut und ohne Knochen
- 100 g Champignons
- 1 Zucchini
- 1 handvoll Sojasprossen
- 1 nußgroßes Stück Ingwer
- 2 EL Oliven
- Sojasauce
- eventuell Chilisauce oder Samba Oelek
- Kräutersalz
- Pfeffer aus der Mühle