

Chinesisches Gemüse mit Huhn

Dieses Rezept macht immer eine gute Figur: Asia-Fans schwören auf Chinesisches Gemüse mit Huhn.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 30 min

Gesamtzeit: 50 min



Zutaten

140 g	Hühnerbrüste (ohne Haut)
100 g	Basmatireis
250 ml	Wasser
1 Prise	Salz
1 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Paprika (rot)
1 Stk.	Zucchini
1 Stk.	Karotte
100 g	Chinakohl
2 Prisen	Salz
2 Prisen	Pfeffer
2 TL	Rapsöl
100 g	Zuckererbsenschoten
100 g	Sojasprossen
2 EL	Sojasauce

Zubereitung

1. Für Chinesisches Gemüse mit Huhn einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser erhitzen. Basmatireis darin ca. 12 Minuten lang dünsten. In der Zwischenzeit die Hühnerbrust in feine Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Wok oder eine tiefe beschichtete Pfanne erhitzen und die Hälfte des Rapsöl darin erhitzen. Hühnerfleisch dazugeben und kurz scharf anbraten, dann herausnehmen und mit Alufolie bedecken.
3. Zwiebel und Karotten schälen und in dünne Stifte schneiden. Zuckererbsenschoten, Paprika, Zucchini und Chinakohl waschen und putzen, Paprika entkernen und wie die Zucchini und den Chinakohl ebenfalls in dünne Streifen schneiden.
4. Übriges Öl in den Wok oder die Pfanne geben und erhitzen. Nacheinander die Zwiebeln, Karotten, Zuckererbsen, Paprika, Chinakohl und Zucchini hineingeben und so alles bissfest garen.
5. Zuletzt die Sojasprossen und das Hühnerfleisch dazugeben und kurz mitgaren lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Sojasauce abschmecken. Basmatireis zusammen mit dem chinesischen Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Tipp

Das Chinesische Gemüse mit Huhn kann nach Belieben mit weiteren Gemüsesorten wie z.B. Pilzen oder Brokkoliröschen variiert werden.