Hühnchen-Wok-Pfanne

Die Hühnchen-Wok-Pfanne mit buntem Gemüse und Sojasauce ist ein beliebtes asiatisches Wok-Rezept.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 20 min

Ruhezeit: 60 min

Gesamtzeit: 1,6 h



Zutaten

2 EL	Sojasauce (helle)
1 EL	Limettensaft
1 TL	Honig
1 Prise	Chiliflocken
250 g	Hühnerbrustfilets
1 Stk.	Paprika
1 Stk.	Karotte
100 g	Brokkoli
2 Stk.	Frühlingszwiebeln
1 Stk.	Knoblauchzehe
50 ml	Gemüsebrühe
1 TL	Speisestärke
	Salz und Pfeffer
	Pflanzenöl

Zubereitung

1. Für die **Hühnchen-Wok-Pfanne** die Sojasauce, Limettensaft, Honig und Chiliflocken in einer Schüssel verrühren. Die Hähnchenbrustfilets in mundgerechte Stücke schneiden und zur Marinade geben. Alles gut vermengen, sodass das Fleisch vollständig bedeckt ist. Abgedeckt mindestens 1-2 Stunden, idealerweise über Nacht, im Kühlschrank ziehen lassen.

2. Paprika und Karotte in kleine Würfel schneiden. Brokkoli in Röschen teilen. Frühlingszwiebeln

in Ringe schneiden, dabei den weißen und grünen Teil getrennt halten. Knoblauch schälen und fein hacken. Öl im Wok stark erhitzen. Zuerst das Gemüse etwa 2 Minuten scharf anbraten, damit es bissfest bleibt. Anschließend das marinierte Hähnchen hinzufügen und einige Minuten goldbraun braten.

3. Den weißen Teil der Frühlingszwiebeln und den Knoblauch dazugeben und alles so lange braten, bis das Hähnchen durchgegart und innen weiß ist. Gemüsebrühe mit Speisestärke glatt rühren und in den Wok gießen. Kurz aufkochen lassen, bis die Sauce eindickt und das Gemüse sowie das Fleisch schön umhüllt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem grünen Teil der Frühlingszwiebeln bestreuen. Die Hühnchen-Wok-Pfanne heiß servieren.

Unsere Empfehlung
Wokpfanne 28 cm
antihaftversiegelung

hier bestellen



Tipp

Als Beilage zur Wok-Pfanne passen Basmati- oder Jasminreis besonders gut. Auch Reisnudeln sind eine köstliche Alternative.