

Kochen mit Klaus

Gemüsepfanne mit Huhn & Rice-Flakes

Zutaten: (Für 4-5 Personen)

- 350 g TK-Hähnchenfiletspitzen, 20 g Ingwer, 3 Knobizehen, ½ Chili,
- 20 g getr. Asia-Pilze, 2 Zwiebeln, 2 Möhren, 2 Lauchzwiebeln, Zucker
- Erdnussöl, 350 g TK-Asia Pfannengemüse, 300 g Paprika-Mix,
- Soja- & Austernsauce, Zitronenpfeffer, 150 g Thai-Reisnudelflocken,
- 30 g Erdnüsse, Chilifäden

Zubereitung:

1. Gemüse putzen. Huhn auftauen u. kleiner schneiden. Getr. Pilze in 200 ml Wasser 2 Std. einweichen, abgießen (Sud auffangen) u. kleiner schneiden. Chili fein hacken. 1 Zwiebel, Knobi u. Ingwer fein würfeln. Restl. Zwiebel achteln. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Huhn mit Knobi, Ingwer, Chili, 6 EL Sojasauce u. 10 EL Erdnussöl vermengen u. für 1-2 Std. abgedeckt kühl marinieren lassen. Paprika grob würfeln. Möhren in Stifte schneiden.



2. Erdnussöl in einer hohen Pfanne erhitzen, Huhn mit Marinade darin anbraten, Zwiebeln zufügen u. mitbraten. Möhren, Paprika u. Asia-Gemüse zugeben, mit Zucker u. Pfeffer würzen, 10 Min. braten.



3. Nudeln ca. 10 Min. in kochendem Wasser einweichen, abgießen u. unterheben. Pilze zugeben u. unter Rühren erhitzen. Mit Soja-, u. Austernsauce würzen, weitere 10 Min. kochen lassen. Mit Pilzsud etwas verlängern. Erdnüsse u. Koriander unterheben.



Tipp des Chaoten: Mit Chilifäden bestreut servieren. Lecker!



Erstellt von Klaus am 11.06.2015