

Kochen mit Klaus

Hähnchenstreifen mit Broccoli

Zutaten: (Für 4-5 Personen)

- 450 g Hähnchenbrustfilet, Salz, Pfeffer, 1 Zwiebel, 2 Knobizehen,
- 4 Lauchzwiebeln, 600 g TK-Broccoli, 2 rote Paprika, 20 g Ingwer,
- 1 Möhre, 40 g getrockn. Austernpilze, 150 ml Hühnerbrühe, Binder,
- Sojasauce, 125 ml Chili-Mango-Sauce, Thai-Basilikum, Erdnussöl

Zubereitung:

1. Gemüse putzen. Pilze 2 Std. in 350 ml heißem Wasser einweichen, abgießen u. Sud aufheben. Broccoli 8 Min. in einem Dampfgarer vorkochen, evtl. kleiner schneiden. Zwiebelweiß, Ingwer u. Knobi fein, Paprika grob würfeln. Zwiebel in Spalten schneiden. Lauchzwiebelgrün schräg in Ringe, Möhre in Stifte schneiden. Hähnchenfilet waschen, trockentupfen u. in Streifen schneiden, mit Pfeffer würzen.



2. Öl in einem Wok oder in einer hohen Pfanne erhitzen. Hähnchenstreifen darin anbraten, herausnehmen. Zwiebeln, Ingwer, Knobi u. Möhren im Bratfond anbraten, Paprika, Lauchzwiebelgrün u. Pilze mitbraten. Brühe u. Pilzsud zugießen, etwas einköcheln lassen u. mit Saucenbinder an-dicken. 3 EL Sojasauce einrühren, mit Chili-Mango-Sauce u. Pfeffer würzen. Bei kleiner Hitze 15 Min. köcheln lassen. Broccoli u. Huhn unterheben u. erwärmen.



3. Thai-Basilikum klein hacken u. unterheben. Mit Chili-Mango-Sauce abschmecken u. Basilikumkrone garniert servieren.



Tipp des Chaoten: Mit Basmati-Reis oder Woknudeln servieren!



Erstellt von Klaus am 09.11.2016