Huhn aus dem Wok mit Broccoli, Paprika, Zucchini und Pilzen

Zutaten für 2-3 Personen:

3 ausgelöste Hähnchenoberschenkel

1 geh. EL Speisestärke

1 TL Salz

1/2 TL Fünf-Gewürze-Pulver

3-4 EL Erdnussöl

100 g Gemüsezwiebel

50 g rote und grüne Paprika

50 g Karotte in Scheiben

100 g Broccoli

100 g Zucchini in etwas dickeren Halbscheiben

100 g Champignons

300 ml Hühnerbrühe

1 EL Speisestärke

2 EL Thai Chili Chicken Sauce

2 EL Sojasauce

1. Die ausgelösten Hähnchenoberschenkel in je 4-6 mundgerechte Stückchen schneiden.

2. Gemüse putzen und klein schneiden. Broccoliröschen in etwas dickere Scheiben schneiden. Zucchini waschen, Enden abschneiden, längs halbieren und in Halbscheiben schneiden. Pilze säubern und in dickere Scheiben schneiden.

3. 1 EL Speisestärke kalt anrühren, auf 300-400 ml auffüllen und 3 geh. TL Hühnerbrühpulver einrühren.

4. 1 EL Speisestärke, 1 TL Salz, 1/2 TL 5-Gewürze-Pulver mischen und die Fleischstückchen darin wälzen. Portionsweise in Erdnussöl in einem Wok oder einer Wokpfanne braten, viel rühren, in Alufolie ruhen lassen.

5. Zuerst Zwiebel, Karotten, Paprika und Broccoli 3 Minuten pfannenrühren, dann mit den Pilzscheiben weitere 3 Minuten.

6. Mit der Hühnerbrühe ablöschen, 2 EL Thai Chili Chicken-Sauce und 2 EL Sojasauce einrühren und weitere 3-4 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce andickt. Kurz vor dem Ende das Fleisch wieder zugeben.

Hinweise:

Das Gericht wurde in einer 28 cm Wok-Pfanne zubereitet. Diese Wok-Pfannen haben sich bei Mengen für 2-3 Personen bewährt.

Für größere Mengen empfehlen wir einen gußeisernen großen Wok bzw. einen professionellen Induktionswok.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Gesamtzeit ca. 45 min, Hauptspeisen, Wokgerichte, Fleisch, Geflügel, Huhn, asiatisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 22.01.2023

© 2023 Walter Reithmayer, München