

Huhn mit Pak Choi und Strohpilzen



Zutaten für drei Personen:

200-300 g Hähnchenbrust
3-4 EL Erdnussöl
100 g Gemüsezwiebel
75 g Karotten
50 g Paprika
75 g Reisstrohpilze aus dem Glas
1 Pak Choi
1 Ecke Butter
3 EL kräftige Rinderbrühe
1 EL Speisestärke
250 ml kräftige Gemüsebrühe
2 EL Sojasauce
1 EL Thai Chili Chicken-Sauce

1. Gemüsezwiebel schälen und in gefällige Abschnitte teilen. Karotte schälen und schräg in Scheiben schneiden. Paprika putzen und in Abschnitte teilen. Reisstrohpilze entnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Pak Choi gründlich waschen, abtropfen lassen und quer in dünne Streifen schneiden. Den Rest vom Strunk nicht verwenden. In einer Pfanne mit hohem Rand, in einem Gemisch aus Butter und Fond kurz sautieren.
3. 1 geh. EL Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren. Auf 250 ml Wasser auffüllen. 2 TL Gemüsebrühpulver einrühren.

4. Hähnchenbrust zuerst längs der Faser in 2-3 Stränge schneiden. Die Stränge dann in feine Scheibchen teilen.
5. Erdnussöl im Wok oder einer Wokpfanne bis kurz vor dem Rauchpunkt erhitzen, Fleisch unter Rühren portionsweise kurz braten, in Alufolie warm stellen.
6. Etwas Erdnussöl nachgießen und zuerst Zwiebeln, Karotten und Paprika pfannenrühren. Etwas später die Pilze zugeben, am Schluss den Pak Choi. Insgesamt ca. 6-8 Minuten.
7. Mit der nochmals durchgerührten Brühe ablöschen und noch etwa

drei Minuten köcheln lassen. Nach einer Minute auch das Fleisch wieder zugeben. Mit 2-3 EL Sojasauce und 1 EL Thai-Chili-Sauce abschmecken.

Hinweise:

Leider gibt es Strohpilze in der verwendeten guten Qualität selten zu kaufen.

Schlagworte:

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

Rezept und Foto: Walter Stand 16.09.2017