

Hähnchenbrust mit Wirsingkohl

Aus dem WOK

Zutaten für 2 Portionen:

200 g Chinesische Eiernudeln
250 g Hähnchenbrust (TK)
350 g Wirsing (TK)
100 g Lauch
100 g Karotten
100 ml Reiswein oder Sherry
4 El Sojasauce
5 TL Erdnussöl
3 TL grüne Currypaste, Thai
1 Walnuss großes Stück Ingwer
Salz



Zubereitung :

Das Gericht Hähnchenbrust mit Wirsingkohl entstand bei einer Gefrierschrank-„Aufräumaktion“. Hähnchenbrust, Wirsingkohl und Nudeln lagen im Gefrierfach. Die Hähnchenbrust musste angetaut werden. Hat sie die Konsistenz von Speiseeis, lässt sie sich in besonders dünne Scheiben schneiden. Die Nudeln mussten vollständig aufgetaut werden. Der Lauch, gewaschen und geputzt wurde in dünne Ringe geschnitten. Die Karotten mit dem Sparschäler geschält und in 3 cm lange dünne Streifen geschnitten. Die Hähnchenbrust – Streifen wurden gleich mit Sojasoße und frisch geraspelten Ingwer vermischt.

Ist man so weit, kann man den Wok anheizen. Wir haben keinen echten Wok. Eine große beschichtete Wokpfanne muss als Ersatz dienen. Außerdem stelle ich immer ein Küchensieb über einem Topf auf. Da kommt dann das Fleisch zum Abtropfen hinein. Zuerst habe ich erst mal die Nudeln in 1 TL Öl angebraten. Erdnussöl lässt sich hoch erhitzen ohne zu verbrennen und ist für Wok-Gerichte gut geeignet. Es ist übrigens geschmacksneutral! Die gebratenen Nudeln kamen auf das Sieb. Dann wurde das Hähnchenbrust Fleisch in vier Portionen angebraten, wobei ich zwischendurch mal den Wok wieder mit Küchenpapier ausgewischt habe. Das Fleisch wurde noch mit der Currypaste gewürzt, wobei ich da sehr vorsichtig sein muss, da meine Frau zu viel Schärfe nicht mag.

Die Wok-Pfanne wurde wieder ausgewischt und im restlichen Öl das Gemüse angebraten, wobei ich mit Lauch und Karotten angefangen habe. Nach 5 Minuten kam der Wirsingkohl dazu und dann wurde mit Reiswein aufgegossen und für weitere 5 Minuten der Deckel auf die Wokpfanne gelegt.

Danach kamen Nudeln und Fleisch zurück in die Wokpfanne, alles wurde noch einmal gut durchgemischt und dann schnell serviert.

Wenn Sie das Rezept nachkochen möchten – es geht auch mit frischen Zutaten!

© www.kochbaeren.de