



BIRKENHOF
BIO SEIT 1994

Pak Choi mit Hähnchenbrustfilet

Zutatenliste

1 Pak Choi	etwas Ingwer, gerieben
250 g Hähnchenbrustfilet	Öl zum Braten
125 g Champignons	1 EL Sherry
1 Paprika	1 EL Sojasoße
2 Lauchzwiebeln	1 EL Essig
1 EL Speisestärke	130 ml Gemüsebrühe
etwas Chilischote	Salz, Pfeffer, Zucker, etwas Sesamöl
1 Knoblauchzehe	

Zubereitung

Das Hähnchenfleisch in Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in der Speisestärke wenden.

Den Pak Choi putzen, abspülen, den Strunk entfernen und die Stiele und die Blätter in Streifen schneiden. Die Champignons putzen, in Scheiben schneiden. Von der Paprika Kerne und Zwischenwände entfernen, das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Knoblauchzehe fein würfeln, die Chilischote sehr fein schneiden.

Öl erhitzen, die Champignons braten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Paprika, Pak Choi-Stiele und das Weiße der Lauchzwiebeln im selben Bratfett andünsten, kurz das Pak Choi-Grün zugeben, danach alles aus der Pfanne nehmen.

Etwas Öl in der Pfanne erhitzen und die Hähnchenbruststreifen von allen Seiten goldbraun braten. Knoblauch und Ingwer kurz andünsten, mit Sherry, Sojasauce, Reissessig und Brühe ablöschen.

Das Gemüse zum Fleisch geben und kurz ziehen lassen. Mit Zucker, Sojasauce, Pfeffer und dunklem Sesamöl abschmecken. Vor dem Servieren mit dem Lauchzwiebelgrün bestreuen.

Guten Appetit!