



Bestes Woken

asiatische Pfanne

Zunächst die Hühnerbrust in dünne Scheiben schneiden (nicht in Streifen!). Mit fein geschnittenem Knoblauch, Weißwein, reichlich Sojasauce, Austernsauce und vor allem Speisestärke vermischen und für einige Stunden in den Kühlschrank legen. In dieser Zeit auch die getrockneten Pilze einweichen und das Wasser regelmäßig wechseln (bis es beinahe klar ist).

Die Paprikaschote in feine Steifen, die Chilischote fein hacken, die Karotten in schräge, dünne Scheiben und die Lauchzwiebeln in dünne Ringe schneiden. Die Champignons vierteln. Die Zwiebeln achteln und die Schichten trennen.

Den Wok mit dem Erdnussöl gut anheizen und Karotten, Zwiebeln und alle Pilze gut darin anbraten, dann das Huhn dazugeben. Immer gut rühren und alles gut anbraten, wir brauchen die Röstaromen. Erst wenn alles gut angebraten ist, mit Sojasauce, Austernsauce und etwas Wasser ablöschen. Die Sauce bindet durch die Stärke von allein. Nun Paprika, Chilischote, Ingwer und Sambal Oelek dazugeben (je nach Geschmack). Mit Sojasauce, Austernsauce und Chili abschmecken. Nicht mehr lange köcheln lassen, das Gemüse muss knackig und frisch bleiben. Ganz zum Schluss die Sojasprossen unterrühren, alles nochmal kurz erhitzen und mit Reis oder asiatischen Nudeln servieren.

Arbeitszeit: ca. 30 Min.
Ruhezeit: ca. 3 Std.
Schwierigkeitsgrad: normal
Brennwert p. P.: keine Angabe



Zutaten für 4 Portionen:

- 400 g Hühnerbrust
- 1 Paprikaschote(n), rote
- 250 g Champignons, braune
- 4 Lauchzwiebel(n), auch reichlich vom Grün
- 1 Handvoll Sojasprossen
- 1 Handvoll Pilze, getrocknete asiatische
- 4 kleine Karotte(n)
- 3 EL Speisestärke
- 6 EL Weißwein oder noch besser Reiswein
- 10 Spritzer Sesamöl, geräuchertes
- 2 EL Öl, (Erdnussöl)
- 1 Chilischote(n)
- 2 TL Chili, getrocknet
- 2 TL, gehäuft Sambal Oelek
- 10 EL Sojasauce
- 10 Spritzer Austernsauce oder Fischsauce
- 2 Knoblauchzehe(n)
- 1 Stück Ingwer (so lang wie ein halber Daumen)
- 2 Zwiebel(n)

Verfasser: Korsar