

Hähnchenbrust mit Mango

Gemüsepfanne Wok-Gericht asiatisch mild

Zutaten für 4 Portionen :

Ca. 500 g Hähnchenbrust,
1 EL Sojaöl,
1 TL Fünf-Gewürze-Pulver,
250 g frische Möhren,
4 Frühlingszwiebeln,
300 g Chinakohl,
2 EL gehackte Blatt Petersilie,
100 g abgetropfte Mungbohnsensprossen aus dem Glas,
1 reife Mango,
Zutaten für die Soße:
1 TL braunen Zucker,
1 EL Speisestärke,
1 TL Curry,
3 EL dunkle Sojasoße,
75 ml Wasser,
2 EL Reissessig (ersatzweise Weißweinessig),
100 ml Kokosmilch,



Als Beilage zur Hähnchenbrust :
Basmatireis

Zubereitung :

Zubereitung im Wok – Hinweis

Da es bei der Zubereitung im Wok schnell geht (keine langen Garzeiten) ist es erforderlich alle Zutaten in Schälchen vorbereitet parat zu haben.

Vorbereitung der Gemüse für die Mango-Gemüsepfanne

Die Hähnchenbrust waschen, abtrocknen und in schmale Streifen schneiden – ca. 4 cm lang. Die Frühlingszwiebeln waschen, vertrocknete Hüllen abziehen, die Wurzel abschneiden und die Frühlingszwiebel in 5 cm lange Stücke schneiden (wenn sie zu dick ist, halbieren). Die Möhren waschen, abtrocknen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Chinakohl putzen und in Streifen schneiden. Die Mango schälen halbieren und das Fruchtfleisch würfeln. Für die Soße die Zutaten bereitstellen. Kokosmilch und Sojasoße abmessen und in einer Tasse bereitstellen. Das Wasser mit der Speisestärke vermischen.

Den Basmati Reis für die Hähnchenbrust mit Mango - Gemüsepfanne

Den Reis waschen, abtropfen lassen. In kaltem Wasser einweichen. Pro Tasse Reis 1 1/2 Tassen kaltes Wasser. 20 Minuten weichen lassen, dann aufkochen und etwa 10 Minuten leise köcheln lassen. Zugedeckt stehen lassen.

Hähnchenbrust mit Mango - Gemüsepfanne im Wok zubereiten :

Die Wok Pfanne auf eine passende oder etwas größere Herdplatte stellen und auf höchste Stufe schalten (9/9). Das Öl hineingeben und wenn es heiß ist, zuerst das Fleisch portionsweise hineingeben und anbraten. Nicht zu viel auf einmal, damit es keinen Saft zieht. Das angebratene Fleisch auf das Metallgitter geben. Bei der letzten Portion die Frühlingszwiebeln und Möhren, zugeben. Kurz durchrühren und

WWW.KOCHBAEREN.DE

Rezepte > WOK > Rezept : Hähnchenbrust mit Mango

weitere 4 Minuten unter ständigem Rühren braten. Die Hitze auf 5/9 reduzieren und den Chinakohl, die Mungbohnen sprossen, sowie die gewürfelten Mangostücke und die Zutaten für die Soße unterrühren, etwas eindicken lassen und abschmecken. Ganz zum Schluss vor dem Servieren die Blatt Petersilie darunter rühren.

Anrichten der Hähnchenbrust mit Mango - Gemüsepfanne

Das Hähnchenbrustragout auf Platten verteilen und den Reis in getrennten Schälchen dazu reichen.