

Enoki- Pilzpfanne mit Hähnchenbrust

Zutaten für 4 Portionen :

- 375 g Hähnchenbrustfilet,
- 30 g frischer Ingwer,
- 2 EL Sojasauce,
- 10 g getrocknete Mu-Err
(Black Fungus) Pilze,
- 100 g frische Champignons,
- 100 g frische Enoki Pilze,
- 100 g Reisvermicelli,
- 1 rote Zwiebel,
- 3 Frühlingszwiebeln,
- 1 Zucchini,
- ½ rote Paprikaschote,
- 100 g Karotten,
- 1 TL Szechuan Pfeffer,
- 3 EL Öl zum Braten,
- 1 Prise Salz,
- 3 EL frisch gehackte Petersilie zur Garnierung.



Zubereitung :

Die getrockneten Pilze in eine Schüssel geben und mit einer Tasse heißem Wasser übergießen. Mindestens 10 Min. einweichen lassen. Das Hähnchenbrustfilet in sehr dünne Streifen schneiden. Den Ingwer schälen, klein herschneiden und durch die Knoblauchpresse über das Hähnchenfleisch pressen. Den Szechuan Pfeffer mit der Gewürzmühle über das Hähnchenfleisch mahlen. Die Sojasoße zugeben und gut vermischen.

Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Die Karotten schälen und in Streichholz – große Streifen schneiden. Die Zucchini waschen, längs vierteln, das weiße Kerngehäuse ausschneiden und in Streichholz – große Streifen schneiden. Die Paprikaschote waschen, Scheidewände, Stielansatz und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in dünne Streifen schneiden. Die gut geweichten Mu-Err Pilze aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und ausdrücken. Die Einweichflüssigkeit durchsiehen und aufheben. Die Mu-Err Pilze in dünne Streifen schneiden, dabei harte Stellen wegschneiden. Die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Von den Enoki Pilzen das Wurzelstück abschneiden. Die Pilze nicht waschen! Die Enoki Pilze in etwa 3 cm lange Stücke schneiden.

Vermicelli in eine große Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. Danach in ein Sieb gießen, gut abtropfen lassen und mit einer Küchenschere durchschneiden. Auf einem Brett auslegen.

Den Wok stark erhitzen. 1 EL Öl in den Wok geben, den Wok gut schwenken, damit das Öl die Seiten benetzt. Die Fleischstreifen portionsweise bei starker Hitze 2 bis 3 Min. braten bis die Fleischstreifen rundum angebraten und leicht gebräunt sind. Herausnehmen und beiseite stellen. (Damit die Reste nicht verbrennen, den Wok mit Küchenpapier auswischen.) Den Wok wieder erhitzen , 2 EL Öl zugeben und darin die Zwiebeln und Frühlingszwiebeln 1 bis 2 Min. braten. Die Karotten-, Paprika- und Zucchiniestreifen zugeben und gut rühren. Die eingeweichten Mu-Err Pilze und die

WWW.KOCHBAEREN.DE

Rezepte > WOK > Rezept : Enoki-Pilzpfanne mit Hähnchenbrust
frischen Champignon Pilze zugeben und zusammen weitere 1 bis 2 Minuten unter
ständigem Rühren braten.

Hähnchenbrust und Nudeln zugeben, gut durchmischen, das Pilzwasser und
eventuell 1 EL Sojasoße zugeben, leicht salzen und für 2 Min. den Deckel auflegen.

Die Pilzpfanne mit den Enoki- Pilzen und der gehackten Petersilie garnieren und
sofort servieren. Die Enoki Pilze nicht mitbraten !