

Hähnchen mit Mungobohnensprossen und Gemüse aus dem Wok

Zutaten

für 4 Portionen

400 g Hähnchenbrust
2 EL Sojasoße
2 EL Öl
1 rote Paprika
1 Zucchini
200 g So gut! Bio
Mungobohnensprossen
1 TL Sesamöl
1 TL Fischsoße
200 g Austernpilze
1 Limette
1 Stück Ingwer, ca. 2-3 cm
1 Zehe Knoblauch
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Bund Koriander
Neutrales Öl oder Kokosöl
zum Braten



Zubereitung

Die Hähnchenbrust in feine Scheiben schneiden und mit dem Öl und der Sojasoße mindestens 30 Minuten marinieren.

Den Knoblauch und den Ingwer schälen und sehr fein würfeln oder reiben, das restliche Gemüse putzen und mundgerecht schneiden.

Den Wok oder die Panne erhitzen und das Hähnchen knusprig braten. Herausnehmen und den Knoblauch und Ingwer anbraten, dann das restliche Gemüse und Sprossen zugeben und alles bissfest garen.

Mit Sojasoße, Fischsoße, Sesamöl und Limettensaft abschmecken. Mit Koriander bestreuen.

Mit dem Reis anrichten.

So gut! – Der Tipp: Seitan statt Hähnchenbrust – schon wird's vegetarisch. Seitan in feine Streifen oder Würfel schneiden, marinieren und anbraten.

