

ASIATISCHE REISPFANNE MIT HUHN UND BUNTEM GEMÜSE

ASIATISCHE REISPFANNE MIT HUHN UND BUNTEM GEMÜSE

Und wieder ist ein Jahr vorbei - verflogen wie nix, mit vielen körperlich anstrengenden Wochen an deren Ende sich Der kleine Mann zu uns gesellt hat. Während der Schwangerschaft hättet ihr mich mit Hähnchen jagen können. Schon alleine der Gedanke hat mich schütteln lassen - brrr... nein danke! Lustigerweise war das drei Tage nach der Geburt verflogen und seit dem wird hier wieder fleißig mit allem was an so einem Hähnchen dran ist gekocht. Keulchen, Flügelchen, Hähnchenbrustfilets - ich bin dabei! Damit es aber nicht nur Junk-Food vom Huhn gibt habe ich hier eine leckere Wok-Pfanne gemacht. Eine asiatische Reispfanne mit Huhn und buntem Gemüse um genau zu sein. Viel gesundes Gemüse mit einer schönen Schärfe durch die Currypaste - außerdem steht das Essen ganz flott auf dem Tisch.



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

150-200g Hähnchebrustfilet

etwas Erdnussöl

300ml Wasser

1 guter TL Matsaman Currypaste*

2 EL Austernsauce

Salz

70g Zuckerschoten

1/2 Aubergine

1/2 Zwiebel

1 rote Paprika

1/2 Brokkoli (ca. 250g, davon die Röschen)

1/2 Zitrone

120g Reis

ZUBEREITUNG:

Das Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücken schneiden. Die Zwiebel und die Aubergine klein würfeln. In einem Topf das Salzwasser für den Reis aufkochen und den Reis hinein geben. Nach Packungsanleitung köcheln lassen.

Das Öl im Wok erhitzen und das Hähnchen hinein geben. Rundum scharf anbraten, dann die Zwiebel- und Auberginenwürfel dazu geben. Anschwitzen und mit 300ml Wasser ablöschen. Die Currypaste einrühren und etwas Salz dazu geben. 8-10 Minuten köcheln lassen.



Die Zuckerschoten in Rauten und die Parika in kurze Streifen schneiden. Beides mit in den Wok geben. Vom Brokkoli die Röschen schneiden und diese ebenfalls dazu geben. Nach 3-4 Minuten mit der Austernsauce und dem Saft aus der Zitrone abschmecken. Den fertig gegarten Reis untermengen...



... und die asiatische Reispfanne mit Huhn und buntem Gemüse auf tiefe Teller oder Schälchen verteilen.

Leicht und lecker!





©katha-kocht.de