

Pikante Hähnchenbrust mit grüner Peperoni und Ingwer

<i>Kategorie</i>	<i>Geflügel</i>
<i>Geographisch</i>	<i>asiatisch</i>
<i>Rezept für</i>	<i>1 Person</i>
<i>Schwierigkeit</i>	<i>Lehrling</i>
<i>Zubereitung</i>	<i>15 Minuten</i>

Dies ist ein saftiges, leichtes Gericht, das sich in Windeseile zubereiten lässt und köstlich schmeckt. Am besten passt dazu weisser Parfurreis.



Mise en place

1 grüne Paprika

150 g Pouletbrust

1 daumengrosses Stück Ingwer

1 EL Olivenöl

2 EL trockenen Sherry

2 EL Sojasauce

1 Mokkalöffel Zucker

1 TL Sesamöl

1 Mokkalöffel Milerb-Knoblauch

1 Mokkalöffel Milerb-Petersilie

1 Mokkalöffel Milerb-Chili

1 Mokkalöffel brauner Zucker

Zubereitung

Die Paprika waschen und zuerst in Längsstreifen, dann nochmals quer mit einem Diagonalschnitt in Streifen schneiden.

Die Hähnchenbrust kalt abspülen, trockentupfen und in mundgerechte Häppchen schneiden.

Den Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden.

Zuerst das Pouletfleisch im heissen Öl am besten im Wok von allen Seiten goldbraun braten, dann die Peperoni und den Ingwer beifügen, unter grosser Hitze dauernditerrühren. Nach etwa 5 Minuten, sobald das Fleisch gar und das Gemüse knackig gebraten ist, die Pfanne vom Herd ziehen.

Für die Sauce Sherry und Sojasauce in einer Schüssel zuerst mit dem Zucker verrühren, bis er sich aufgelöst hat, dann die restlichen Zutaten beifügen.

Alles über die Poulet-Gemüsemischung geben, nochmals ganz kurz auf der warmen Herdplatte erhitzen und dabei laufend umrühren. Mit weissem Reis servieren.