

Wok-Pfanne mit Hähnchen und Erdnusssauce

Foodbox

Zutaten für 2 Personen

Für die Wokpfanne:

- 2 Hähnchenbrustfilets á ca. 140 g
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 cm frischer Ingwer
- 1 rote oder gelbe Paprikaschote
- 2 kleine Pak Choi (ca. 350 g)
- 4-5 Champignons
- 1 kleine rote Chilischote
- 2-3 EL Erdnussöl (alternativ: Pflanzenöl)
- ½ TL gemahlener Kurkuma oder Curry
- 2 EL dunkle Sojasauce
- Salz
- Pfeffer

Für die Erdnusssauce:

- 1 Schalotte
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 EL Kokosöl (alternativ: Pflanzenöl)
- 2-3 EL Erdnussbutter (ggf. crunchy)
- 80 ml Kokosmilch
- 1 EL dunkle Sojasauce
- 1 Spritzer Limettensaft
- ½ TL Sambal Oelek

Zubereitung in 35 Minuten

- 1 Die Hähnchenbrustfilets waschen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe und den Ingwer schälen und fein hacken. Die Paprika waschen, halbieren, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Pak Choi waschen und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Die Chili waschen, entkernen und in feine Ringe schneiden.
- 2 1-2 EL Öl in einem Wok (oder Pfanne) erhitzen. Das Geflügel darin unter Wenden ca. 4 Minuten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Das übrige Öl im Wok erhitzen und Ingwer und Knoblauch andünsten. Dann Zwiebel, Chili, Paprika, Pilze und Pak Choi zugeben und unter Rühren 4-5 Minuten anbraten. Das Hähnchen ergänzen und untermischen. Mit Kurkuma, Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.
- 3 Für die Erdnusssauce die Schalotte und den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Das Öl in einem kleinen Topf erhitzen und beides darin farblos anschwitzen. Erdnussbutter, 100 ml Wasser und Kokosmilch zugeben und ca. 5 Minuten leise köcheln lassen. Mit Sojasauce, Limettensaft und Sambal Oelek abschmecken. Zum Gericht passt Basmatireis.

Nährwerte pro Portion 642 kcal, 2683 kJ

12,5 g Kohlenhydrate

47,5 g Eiweiß

42,5 g Fett

