

Hühnerragout mit Galgant

Ausländische Küche » Asiatische Küche » Pfannen

Zutaten (4 Personen)

- » 250g Reis
- » Salz
- » 1 Stck. Galgant
- » 1 Knoblauchzehe(n)
- » 1 Chilischote(n)
- » 400g Möhre(n)
- » 1 Bd. Lauchzwiebel(n)
- » 150g Mungbohnsprossen
- » 400g Hähnchenbrustfilet(s)
- » 2 EL Stärke
- » 3 EL Sesamöl
- » Sojasoße

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Reis nach Packungsanleitung in Salzwasser garen. Galgant schälen, Knoblauch abziehen, Chili waschen und entkernen. Alles fein hacken. Möhren, Zwiebeln putzen, wie Sprossen abrausen. Möhren und Zwiebeln klein schneiden.

2. Fleisch abrausen, klein schneiden, salzen und in der Stärke wenden. Öl in einer großen Pfanne oder im Wok erhitzen, Fleisch darin kräftig anbraten. Herausnehmen und warm stellen. Galgant, Knoblauch und Chili im Bratfett andünsten. Möhren, Zwiebeln dazugeben. Unter Rühren ca. 5min braten. Sprossen zufügen, kurz erhitzen. Mit Sojasoße abschmecken. Mit dem Fleisch auf Tellern anrichten und den Reis dazu reichen.

Tipp: Statt Galgant kann man auch Ingwer verwenden.

Nährwerte: 490kcal/E33g/F13g/KH60g pro Portion

angelegt am: 23.10.2003

Rezept-Nr: 649

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke