

# 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 Mungbohnsensprossen
- » 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