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 Mungbohnensprossen
- » 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 abbrausen. Möhren und Zwiebeln klein schneiden.

2. Fleisch abbrausen, 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