

Wok-Gemüse mit Hähnchen



Nährwertangaben pro Portion:
Kalorien 400 kcal

- Zubereitungszeit 45 Minuten
- Schwierigkeitsgrad normal
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

Zutaten

Für 4 Personen

400 g	Hähnchenbrustfilet
1	Knoblauchzehe
2 cm	frischer Ingwer
1 EL	Paprikapulver (edelsüß)
3 EL	Rapsöl
200 g	Basmatireis
1 Prise	Jodsalz
2 kleine	Paprika
1	Zwiebel
100 g	Feldsalat
100 ml	Gemüsebrühe
100 g	Zuckermais (Dose)
2 EL	Sojasoße

Zubereitung

- Hähnchenbrustfilet trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen, beides fein hacken. Hähnchen mit Knoblauch, Ingwer, Paprikapulver und Öl vermengen und ca. 15 Minuten durchziehen lassen.
- Basmatireis im Sieb kalt abspülen, dann in leicht gesalzenem Wasser etwa 10 Minuten garen.
- Inzwischen Paprika waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel abziehen, in dünne Spalten schneiden. Feldsalat waschen und trocken schleudern. Mais abtropfen lassen.
- Wok erhitzen, Fleisch samt Würzmarinade darin 4 bis 5 Minuten unter Rühren braten, mit etwas Salz würzen, herausnehmen. Paprika und Zwiebel im verbliebenen Bratfett andünsten. Gemüsebrühe angießen. Fleisch und Mais zugeben, erhitzen, alles mit Sojasoße würzen. Feldsalat locker unterheben. Alles anrichten.

TIPP: Anstelle von Zuckermais kleine Maiskölbchen aus dem Glas verwenden.