

# Geflügel Rezepte

## Geflügel Aus Dem Wok Mit Gemüse

Anzahl: 6 Portionen

Gattung: Geflügelgerichte, Fleisch, Gemüse, Thailand

---

75 g Ungesalzene Erdnüsse -oder	2 kleine Rote Chilischoten -frische
100 g Erdnüsse i.d. Schale	750 g Hähnchenbrustfilet
6 Knoblauchzehen	10 Essl. Sesam-Öl -8-10 Ei
30 g Galgant	2 Teel. Thai-Basilikum-Paste -1-2 TI
250 g Möhren	2 Limetten -Saft davon
250 g Lauch	
250 g Broccoli	
250 g Roter Paprika	

---

Erdnüsse wenn nötig schälen, grob hacken oder im Mixer zerkleinern. In der Pfanne fettlos hell anrösten. Herausnehmen, in ein Schälchen füllen. Den Knoblauch, Galgant und Möhren schälen. Lauch, Broccoli, Paprika und Chilischoten waschen und putzen.

Knoblauch und Galgant fein hacken. Die Möhren längs in zwei Millimeter dünne Scheiben, diese schräg in drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Den Lauch schräg in halb Zentimeter breite Stücke schneiden. Broccoli in kleine Röschen zerpfücken. Paprika mundgerecht zerkleinern. Die Chilischoten entkernen, sehr fein hacken. Hähnchenbrustfilet unter kaltem Wasser abbrausen, trockentupfen und in dünne Streifen schneiden.

Die Hälfte des Öls in einem Wok erhitzen. Knoblauch und Galgant zufügen, etwas Farbe annehmen lassen. Das Fleisch in mehreren kleinen Portionen unter ständigem Rühren scharf anbraten, herausnehmen und mit Alufolie zugedeckt warm halten. Restliches Öl zusammen mit der Thai-Basilikum-Paste erhitzen. Möhren, Broccoli, Paprika und Lauch darin unter ständigem Rühren in etwa sieben Minuten bissfest garen. Fleisch samt ausgetretenem Bratensaft zufügen. Mit dem Limettensaft abschmecken.

Auf einer Platte anrichten. Mit etwas gehackten Erdnüssen bestreuen, restliche separat dazu in einem Schälchen servieren.

Pro Portion: ca. 590 kcal