

# Hähnchen-Brust in Tomaten-Marmelade mit Wok-Gemüse

## Für zwei Personen

2 Hähnchenbrust, à 200 g	150 g Basmatireis	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	20 g Ingwer	2 Rispentomaten
$\frac{1}{2}$ rote Paprikaschote	50 g Zuckerschoten	30 g Mungobohnenkeimlinge
1 TL Butter	4 EL Sojasauce	2 TL Sambal Oelek
1 EL Tomatenmark	150 ml Tomatensaft	100 ml Orangensaft
4 EL Sonnenblumenöl	Zucker, Salz, Pfeffer	

Den Reis in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen. Einen Topf mit einem Esslöffel Öl erhitzen. Die Zwiebel sowie den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken. Alle drei Zutaten in das heiße Öl geben und andünsten. Das Tomatenmark zugeben und kurz anschwitzen. Die Rispentomaten abziehen, entkernen, klein schneiden und ebenfalls in den Topf geben. Alles mit dem Orangensaft sowie dem Tomatensaft ablöschen und aufkochen lassen. Die Tomaten-Mischung mit Salz, Sambal Oelek und Zucker würzen. Weitere fünf bis zehn Minuten dicklich einkochen lassen. Die Mungobohnenkeimlinge putzen, waschen und trocken tupfen. Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in fingerdicke Streifen schneiden. Die Paprika putzen, waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Die Zuckerschoten putzen, waschen und klein schneiden. Im Wok einen Esslöffel Sonnenblumenöl erhitzen, das Hähnchen hineingeben und fünf Minuten darin anbraten. Das Fleisch anschließend herausnehmen. Nochmals etwas Öl in den Wok geben und die Paprika zusammen mit den Zuckerschoten unter Rühren darin anbraten. Das Gemüse mit der Sojasauce und zwei bis drei Esslöffeln Wasser ablöschen. Die Keimlinge unterheben und nochmals aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenstreifen unter die Tomatenmarmelade heben und zwei bis drei Minuten erhitzen. Das Hähnchen zusammen mit der Tomatenmarmelade und dem Gemüse auf einem Teller anrichten und servieren.

Stefanie Görs am 16. September 2013