

Ketchup-Hähnchen-Brust

Für zwei Personen

225 g Hähnchenbrüste	200 g Basmatireis	$\frac{1}{4}$ Knollensellerie
1 Zwiebel	1 Frühlingszwiebeln	1 Knoblauch
1 Karotte	5 EL Maisstärke	2 EL Tomatenketchup
4 EL Wasser	1 EL Weißwein	1 EL Sojasauce
$\frac{1}{2}$ EL Zucker	Pflanzenöl, Salz, Pfeffer	

Den Reis in reichlich Salzwasser garen. Die Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Den Weißwein, einen halben Esslöffel Sojasauce, einen halben Teelöffel Salz, Pfeffer und eine Messerspitze Maisstärke vermischen. Die Mischung unter das Hähnchen mischen. Öl in einem Wok erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Anschließend das Fleisch aus dem Wok nehmen. Die Frühlingszwiebel und den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Den Knoblauch und die Frühlingszwiebel in dem Wok anbraten. Den Sellerie, die Karotte und die Zwiebel klein schneiden und zu dem Knoblauch und den Frühlingszwiebeln geben. Den Tomatenketchup, einen halben Esslöffel Sojasauce, Den Zucker, vier Esslöffel Wasser, eine Messerspitze Maisstärke, Salz und Pfeffer vermengen. Die Mischung zu dem Gemüse geben. Den Wok mit einem Deckel abdecken und garen, bis sich Dampf bildet. Das Ketchup-Huhn mit dem Reis auf einem Teller anrichten und servieren.

Jennifer Hildebrandt am 21. Oktober 2013