

Hähnchen-Gemüse-Wok mit cremiger Walnuss-Soße

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Hähnchenbrustfilets à 200 g	2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Gemüse:

100 g Kaiserschoten	2 Möhren	1 rote Paprika
$\frac{1}{2}$ Zucchini	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Sojasauce	Eiswasser	2 EL Olivenöl
1 Msp. Chilipulver	1 TL edelstüßes Paprikapulver	1 TL Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

60 g Walnüsse	150 ml Kokosmilch	5 EL dunkle Sojasauce
1 TL Honig	1 Prise Zucker	1 Prise Salz
1 Prise Schwarzer Pfeffer		

Für die Garnitur:

5 Blätter Melisse	1 Zweig glatte Petersilie
-------------------	---------------------------

Für das Fleisch:

Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen, klein hacken und in Olivenöl anbraten. Hähnchenbrustfilet abbrausen trockentupfen und in kleine Stücke schneiden. Den gehackten Knoblauch und das Hähnchenbrustfilet in den Wok geben. Alles scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Gemüse:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Möhren, Paprika und Zucchini schälen und kleinschneiden. Kaiserschoten für drei Minuten im Kochwasser garen lassen. Anschließend in Eiswasser abkühlen. Abtrocknen und mit dem restlich geschnittenen Gemüse in einer Pfanne mit Öl braten. Mit Sojasauce ablöschen und leicht köcheln lassen. Chili, Paprika, Zucker, Salz und Pfeffer nach und nach dazugeben.

Für die Sauce:

Kokosmilch mit der Sojasauce in einer Pfanne aufkochen lassen.

Walnüsse in einem Gefrierbeutel legen und kleinhacken. Die gehackten Walnüsse in die Kokosmilch geben und mit Honig, Zucker, Salz und Pfeffer einkochen lassen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

Für die Garnitur:

Kräuter abbrausen, trockenwedeln und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Martin Hofmann am 07. November 2019