

Gemüse mit Hähnchen-Brust-Filet und Cashew-Kernen

Für 2 Portionen:

1 Knoblauchzehe	1 walnussgroßes Stück Ingwer	200 g Hähnchenbrustfilet
80 g Staudensellerie	1 Möhre	100 g Chinakohl
150 g Pfifferlinge	100 g Champignons	1 Frühlingszwiebel
2 EL Cashewkerne	Salz, Pfeffer	edelsüßes Paprikapulver
gemahlener Koriander	gemahlenes Kurkuma	Kokosöl

Knoblauch und Ingwer fein hacken und in einer Schüssel mit 1 EL Kokosöl vermischen. Salz, Pfeffer, Koriander und Kurkuma dazugeben. Hähnchenbrustfilet waschen, in Streifen schneiden, in die Schüssel geben und gut vermischen.

In der Zwischenzeit Staudensellerie in 1 cm schräge Abschnitte schneiden. Möhre in 2 mm dicke Scheiben hobeln, Chinakohl in Streifen, Pilze in mundgerechte Stücke und Frühlingszwiebeln in schräge, 0,5 cm breite Abschnitte schneiden.

1 EL Kokosöl in einem Wok oder in eine Pfanne erhitzen und die Hähnchenbruststreifen, zusammen mit der Ingwer-Knoblauch-Gewürzmischung für wenige Minuten anbraten. Dann Cashewkerne in die Pfanne/in den Wok geben und das Fleisch und die Cashewkerne unter ständigem Rühren ca. 3 Minuten weiter anbraten.

Anschließend Staudensellerie und Paprikapulver hinzugeben und 1 Minute unter Rühren anbraten.

Möhre, Chinakohl, Pilze und Frühlingszwiebel sowie Salz, Pfeffer und Gewürze nach Belieben hinzufügen und weitere 3 Minuten anbraten.

NN am 05. Februar 2021