

Pikantes Hähnchen-Filet mit Gemüse aus dem Wok

Für 4-6 Personen:

| | | |
|-------------------------|----------------------|-------------------|
| 4 Hähnchenbrustfilets | 0,5 Päck. Backpulver | 4 EL Wasser |
| Sonnenblumenöl | 1 Stück Ingwer | 2 Schalotten |
| 1 Zehe Knoblauch | 1 Stück Ingwer | 20 Shiitake-Pilze |
| 2 rote Paprika | 2 Frühlingszwiebeln | 1 Chilischote |
| 1 Bio-Orange | 4 EL Brühe | 2 EL Sojasoße |
| 1 EL geröstetes Sesamöl | milder Balsam-Essig | Zitronensaft |
| Salz | Zucker | Basmati-Reis |

Für den Orangensalat:

| | | |
|---------------|-----------------------|--------------------|
| 3 Bio-Orangen | 3 EL Granatapfelsirup | 0.5 Bund Koriander |
| 1 Prise Chili | Salz | |

Die Zubereitungszeit für das Gericht ist kurz. Deshalb sollten alle Zutaten vorbereitet sein und zum Braten bereitstehen. Die Hähnchenbrüste säubern, gegebenenfalls die Haut entfernen und die Filets unter den Brüsten auslösen. Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und mit Backpulver, Wasser, Salz und Zucker vermengen. Das Fleisch etwa 30 Minuten in der Marinade ziehen lassen.

Ingwer, Knoblauch, Chili und Schalotten schälen und klitzeklein schneiden. Die Orange säubern und die Schale abziehen. Den Saft auspressen. Die Stiele der Pilze entfernen. Größere Exemplare halbieren. Die Paprika schälen und von den Frühlingszwiebeln die äußeren Hautschichten entfernen. Beides in Stücke oder Streifen schneiden.

Den Wok oder eine große, hohe Pfanne erhitzen. Ingwer, Schalotten und Knoblauch andünsten, dann das Hähnchenfleisch dazugeben. 1-2 Minuten braten, bis es rundum leicht braun wird. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, dann Pilze, Paprika, Frühlingszwiebeln und Chili hineingeben. Alles gut anbraten und dabei leicht zuckern. Die Hälfte Orangensaft, etwas Orangenschale, Brühe, Sojasoße und Sesamöl hinzufügen. Das Gemüse bissfest garen, dann das Hühnerfleisch wieder in die Pfanne geben und nochmals 1-2 Minuten schmoren. Das Wokgericht mit Essig oder Zitronensaft abschmecken. Nach Lust und Laune kann man noch weitere Schärfe hinzufügen.

Dazu Basmatireis und Orangensalat servieren. Den Reis am besten mit 2-3 Scheiben Ingwer garen. Das gibt ihm eine besondere Note.

Für den Orangensalat:

Zitrusfrüchte bis unter die weiße Haut schälen. Das Orangenfleisch in Scheiben schneiden und auf einer Schale auslegen. Granatapfelsirup darüber träufeln und alles mit Orangenschale, Chili und Salz bestreuen. Den Koriander säubern und die Blätter auf den Salat zupfen.

Rainer Sass am 11. Juni 2021