

Asia-Pfanne Teriyaki

Für 2 Personen:

3 rote Peperoni	1 Ingwer	3 EL Würzöl Sesam
1 orangefarbene Paprika	12 Flower Sprouts	6 Shiitake-Pilze
1 Porree	2 Hähnchenbrüste	1 Msp. Würzmix
1 EL Bratöl Knoblauch	1 Bund Koriander	

Peperoni in grobe Ringe schneiden. Ingwer schälen und in Stifte schneiden. Beides in einer Wokpfanne in heißem Sesamöl bei mittlerer Hitze anbraten. Paprika vierteln, Kerngehäuse heraus schneiden und Paprika in grobe Stücke schneiden. Flower Sprouts je nach Größe halbieren oder ganz lassen. Von den Shiitake-Pilzen den Stiel entfernen und die Pilze vierteln. Das Gemüse nach und nach mit in die Wokpfanne geben und mit anbraten. Lauch in Ringe schneiden, mit den Fingern in einzelne Segmente teilen, mit in die Wokpfanne geben und ebenfalls mitbraten. Hähnchenbrüste in ca. 1 cm große Würfel schneiden, mit Würzmix würzen, zum Gemüse geben und mitbraten. Bratöl dazugeben, die Hitze hochziehen und alles bei hoher Hitze weiterbraten. Koriander grob schneiden. Gemüse und Fleisch noch mal mit Würzmix würzen, Chilisauce und Sojasauce mitdazugeben und alles mit Teriyaki Sauce ablöschen. Gemüse und Hühnchen durchschwenken und glasieren. Zum Schluss den Koriander mit in die Wokpfanne geben, alles durchschwenken und auf Tellern anrichten. Dazu schmeckt Reis.

Steffen Henssler am 20. Januar 2024