

HÜHNERBRUST IM WOK

3-4 zarte Hühnerbrüste (Haut und Knochen entfernt)
1 EL Stärke
2 EL Sesamöl
3 EL Sojasauce
150 ml Orangensaft
1 Stange Zitronengras
2 Kaffirlimettenblätter
50 ml Geflügelbrühe
80 ml Schlagsahne (ungesüßt)
2 Stangen Frühlingszwiebeln
1 rote Paprika, geschält
Chili
Salz
Korianderblätter als Garnitur

Die Hühnerbrüste in schmale Streifen schneiden. Hähnchenbrust in Stärke, Sesamöl und Sojasauce legen und gut marinieren. Die Hühnerbruststreifen in den Wok mit heißem Sesamöl anbraten. Die Hähnchenbrust aus dem Wok nehmen und leicht abtupfen, sofort mit Orangensaft ablöschen. Das Zitronengras grob zerkleinern und gemeinsam mit dem zerdrückten Kaffirlimettenblättern zu dem Orangensaft geben.

Das ganze wird mit der Geflügelbrühe aufgegossen. Kurz aufkochen lassen und sofort das Zitronengras und die Blätter entfernen. Weiter einkochen lassen, die Sahne begeben und etwas reduzieren, bis eine sämige Konsistenz entsteht. Mit einem Mixstab aufschäumen.

Den Frühlingslauch und die Paprikaschote klein schneiden und in die Sauce geben. Das zuvor angebratene Hühnerfleisch zufügen, mit Chili und Salz würzen. die Hühnerbrust mit Reis oder grünen Bandnudeln servieren und z. B. mit Korianderblätter garnieren.

VIEL SPÄß BEIM KOCHEN !!

Dateiname: Hühnerbrust im Wok.doc
Verzeichnis: Y:\DS\Schulze\LaufwerkD\BilderAsiastfood\Rezepte
Vorlage: C:\Dokumente und
Einstellungen\User\Anwendungsdaten\Microsoft\Vorlagen\Normal.dot
Titel: Hühnerbrust im Wok
Thema:
Autor: Diana Schulze
Stichwörter:
Kommentar:
Erstelldatum: 23.10.2006 11:17:00
Änderung Nummer: 6
Letztes Speicherdatum: 23.10.2006 14:29:00
Zuletzt gespeichert von: Diana Schulze
Letztes Druckdatum: 23.10.2006 15:01:00
Nach letztem vollständigen Druck
Anzahl Seiten: 1
Anzahl Wörter: 174 (ca.)
Anzahl Zeichen: 1.100 (ca.)