

Rezept Januar 2015 - Asiatische Pfanne

Hauptgericht



Zutaten

1	Zucchini	300 g	Hähnchenfleisch
½	Radicchio-Salat	2	Tassen Reis (z.B. Hom Mali)
½	Rote Paprika	1	Kl. Dose Kokosmilch (WL)
2	Möhren		Curry (WL)
1	Zwiebel		Sojasauce
1	Knoblauchzehe		Sesam- oder Sonnenblumenöl
1	Kleines Stück Ingwer		

So geht's

Hähnchenfleisch in kleine Stücke schneiden, kurz in Sojasauce marinieren.

Gemüse zu Stifte schneiden.

Fleisch von allen Seiten kurz anbraten, wieder aus dem Wok oder Pfanne nehmen.

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer im gleichen Öl anbraten, Möhren dazugeben, kurz dünsten, Radicchio-Streifen, Zucchini und Paprika zugeben. Mit restlicher Sojasauce ablöschen, Kokosmilch hinzufügen.

Hähnchenstücke wieder unter das Gemüse geben.

Mit gekochtem Basmati-Reis servieren.