



WOK-GEMÜSE MIT HUHN UND BASMATIREIS

REIS | STÄRKEN | HAUPTSPEISE | 15-45 MIN | OHNE EINSCHRÄNKUNG



Zutaten (Für 4 Personen)

- * 375 g Müller's Mühle Basmati Reis
- * 400 g Hühnerbrust
- * 4 EL Sesamöl
- * 1/2 Stange Lauch
- * 4 Frühlingszwiebeln
- * 2 Stängel Staudensellerie
- * 1 Möhre
- * 1/2 rote Paprikaschote
- * 1/2 grüne Paprikaschote
- * 4 Blatt Chinakohl
- * 75 g Bambus-Sprossen
- * 75 g Sojabohnen-Sprossen
- * 75 g Zuckerschoten
- * 3 Scheiben Ananas (aus der Dose)
- * Salz
- * Pfeffer
- * Chili
- * Ingwer
- * Koriander
- * Kreuzkümmel
- * Knoblauch
- * 4 EL Sojasauce
- * 100 ml Ananassaft
- * 100 ml Orangensaft
- * 2 EL Honig
- * 3 EL Essig

Produkttempfehlungen



**BASMATIREIS
(BEUTEL)**



**BASMATIREIS
(FALTSCHACHTEL)**

Zubereitungen

Das Hühnerfleisch kalt abbrausen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Das Gemüse putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Lauch in Ringe, Frühlingszwiebeln und Staudensellerie in 1 cm breite Stücke, die Möhren in dicke Streifen schneiden. Paprikaschoten und Chinakohl in 2-3 cm große Stücke schneiden. Bambus-Sprossen, Sojabohnensprossen und Ananas abtropfen lassen. Ananas in Stücke schneiden. Das Öl in einer Wokschale erhitzen und das Hühnerfleisch darin rundherum schön anbraten und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Herausnehmen und warm stellen. Inzwischen den Basmati-Reis nach Packungsanweisung kochen. Das Gemüse nach und nach unter vorsichtigem Rühren in der Wokpfanne bissfest dünsten, dabei mit Salz, Koriander, Kreuzkümmel, Chili, Knoblauch und Ingwer kräftig würzen. Sojasauce, Ananas- und Orangensaft und angießen und aufkochen lassen. Die Sauce mit Honig und Essig würzen. Die Feine Speisestärke mit etwas Wasser kalt anrühren, an die Sauce geben und kurz aufkochen lassen. Das Hühnerfleisch unter das Gemüse heben, nochmals nachwürzen und mit dem Basmati-Reis servieren.