

Rezepte!

Gesund und lecker durch den Arbeitstag

THAI-WOKGERICHT MIT GEFLÜGELBRUST (scharf!)

(Rezept für 4 Personen)



Zutaten:

400 g Hähnchenbrustfilet
2-3 EL Kokosöl (alternativ Erdnussöl/ Rapskernöl)
1 gelbe + 2 rote Paprikaschoten
1-2 kleine Zucchini
1 große Karotte
0,2 Liter Geflügelfond (aus gekörnter Brühe) oder Wasser
½ Bund frisches Basilikum
200 g Basmatireis oder Quinoa

Gewürze: Rote Thai-Currypaste, 1 kleine frische rote Chilischote (Peperoni), 1 Messerspitze Salz, 1 Messerspitze Ingwerwurzel frisch geraspelt, Sojasauce

Zubereitung:

1. Basmatireis oder Quinoa wie gewohnt kochen.
2. Geflügelbrust in Streifen schneiden.
3. Öl im Wok oder in einer großen Pfanne stark erhitzen. Das Fleisch im Öl scharf anbraten. 1 TL Currypaste hinzufügen. Dann das Fleisch herausnehmen und warm stellen.
4. Paprika und Zucchini in Stücke schneiden, Karotte feiner schneiden. Die Gemüsestücke in den Wok geben, sehr fein geschnittene Chilischote und Ingwer addieren, kurz stark erhitzen, dann weiter dünsten, 1-2 TL Currypaste hinzufügen.
5. Mit Geflügelfond (oder Wasser) angießen und gar ziehen lassen. Sojasauce hinzugeben und noch einmal kurz aufkochen und abschmecken.
6. Kurz vor dem Verzehr das zerkleinerte Basilikum über das Gericht streuen.
Hinweis: Basilikum nicht mitkochen!

Tipps und Tricks:

- Mit **Kokosmilch (ca. 100 ml)** wird das Gericht milder.
- Das Fleisch kann vor dem Braten in Sojasoße mariniert werden.
- Vegane Alternative: das Gemüsecurry mit gerösteten Cashewkernen bestreuen.

Pro Person:

Energie: ca. 450 kcal (1900 kJ), Kohlenhydrate: 42 g, Eiweiß: 35 g, Fett: 12 g, Ballaststoffe: 9 g

Glutenfrei