



REZEPT

nach TCM

Reis-Gemüsehuhn im Wok

Portionen: 4

Zutaten	Menge
Hühnerbrust ohne Haut	300g
Reis	400g
Sojasauce	Nach Geschmack
Zucker	Eine Priesse
Stärkemehl	Etwas
Frühlingszwiebel	3 Stk.
Weizenkeimöl	
Evtl. Sherry	125g
Sojasprossen	2 Stk.
Karotten	200g
Brokkoli	2 Stk.
Zucchini	1 Stk
Paprika gelb	Nach Belieben
Erdnüsse u. Cashewnüsse	Nach Belieben
Sesam U. Sonnenblumenkerne	2 cm reiben
Ingwer	
Pfeffer, Salz, Rosmarien	

Zubereitung

Reis kochen, am besten in einem Reiskocher. (Sehr praktisch)

Fleisch marinieren:

E: Zucker, Stärke, Sesamöl

M: Pfeffer eine Priesse, geriebener Ingwer

W: Sojasauce

H: Hühnerfleisch in 5 cm lange Streifen schneiden

Alles mischen und ca. 20 min. ziehen lassen

Quelle; www.eb-h.at

© Ernährungsberatung Hagen ©

Danach:

F: Wok heiß machen

E: Öl hinein

M: Frühlingszwiebel fein hacken und glasig anbraten,

W: Salz dazu, umrühren und in der Pfanne zur Seite schieben.

H: Hühnerfleisch hinein geben und gut anbraten, evtl. später etwas
Marinade dazu

F: mit Sherry, wenn zur Hand, ablöschen

E: Karotten, Brokkoli, dazu

M: eine priese Pfeffer und etwas geriebenen Ingwer hinein

W: Sojasprossen

H: einige Spritzer Zitronensaft

F: eine Priese Rosmarien

E: Sesam, Nüsse,... hinein

M: Gekochten Reis untermischen oder separat servieren.

Geht schnell, ist sehr leicht zu kochen, schmeckt gut und lässt sich mit
Phantasie noch erweitern oder verändern (Gewürze)

! Gutes Gelingen !

Quelle; www.eb-t.at

© Ernährungsbberatung Hagen ©