



Asia-Gemüse mit Hähnchenbrust-Streifen

1 Packung WIESENHOF Hähnchenbrustfilet
4 Baby-Pak Choi
100 g Mungobohnensprossen
300 g Möhren
1 Knoblauchzehe
1 kleines Stück Ingwer
2 EL Erdnüsse
6 Zweige Koriander
2 EL Öl
3 EL süß-scharfe Chilisoße
schwarzer Pfeffer

Schritt 1

Pak Choi waschen und halbieren, Strunk glatt schneiden. Möhren schälen und schräg in Scheiben schneiden. Sprossen in einem Sieb abspülen. Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Erdnüsse grob hacken. Koriander abspülen und trockentupfen.

Schritt 2

Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Möhren und in Streifen geschnittene Hähnchenbrust darin eine Minute unter Rühren braten. Pak Choi, Knoblauch und Ingwer dazu geben und kurz mitbraten. Sprossen unterheben, mit Chilisoße und Pfeffer abschmecken.

Schritt 3

Gemüse auf Teller verteilen, mit Erdnüssen bestreuen und mit Koriander dekorieren. Dazu passt Reis.